ваш семейный доктор

САХАРОСНИЖАЮЩИЕ РАСТЕНИЯ НЕТ — ДИАБЕТУ

и лишнему весу

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге содержатся сведения о растениях, обладающих сахароснижающим эффектом, которые при правильном применении могут стать вам верными помощниками в борьбе с сахарным диабетом. Кроме того, в книге вы найдете рецепты блюд, которые помогут вашему организму быстрее усвоить растительные добавки и облегчат симптомы недуга.

- Сахароснижающие растения. Нет – диабету и лишнему весу
  - Основные сведения о сахарном диабете
  -
  - Как возникает сахарный диабет
    -
    -
    - Основные симптомы диабета
    - Диагностика диабета I типа
    - Диабет у детей, беременных женщин и пожилых людей
  - Диабет и его осложнения
    -
    - Кетоацидоз и кома кетоацидотического происхождения
    - Гипогликемия и кома гипогликемического происхождения
    - Гиперосмолярная кома
    - Диабетическая нефропатия
    - Диабетическая нейропатия
    - Диабетическая ретинопатия
    - Диабетическая катаракта
    - Макроангиопатия
    - Липоидный некробиоз
    - Ограниченная подвижность суставов
    - Задержка развития
    - Диабетическое поражение печени
    - Инфицирование органов мочевыделительной системы
    - Стоматологические заболевания при сахарном диабете
  - Диетические рекомендации
    -
    - Разумные ограничения
    - Нужны ли нам жиры

- Как приготовить полезную пищу
- Соль – под запретом
- Полезная целлюлоза
- Особенности диеты при диабете II типа
- Заменители сахара

- Ежедневное меню при сахарном диабете
  -
  - Хлебная единица
  - Как рассчитать ежедневное меню
  - Диета при осложнениях
- Растения-лекари
  -
  - Овощи, злаковые и бобовые культуры
    - Артишок
      -
      - Салат из артишока и яблок
      - Салат из артишока и томатов
      - Артишоки запеченные
      - Артишоки отварные
      - Артишок, фаршированный грибами
    - Баклажаны
      -
      - Икра из баклажанов
      - Икра из баклажанов и помидоров
      - Икра из баклажанов и граната
      - Салат из баклажанов и помидоров
      - Баклажаны со взбитыми яйцами
      - Суп с баклажанами
      - Суп из баклажанов и фасоли
      - Баклажаны тушеные
      - Запеканка из баклажанов
      - Плов с баклажанами
    - Бобы
      -
      - Салат из бобов с помидорами
      - Салат из бобов и яичных желтков
      - Пюре из бобов
      - Бобы в томатном соусе
      - Оладьи из бобов
      - Бобы, тушенные с морковью
      - Бобовый суп-пюре
    - Витлуф (цикорий салатный)
      -
      - Салат из листьев цикория и моркови

- Салатный цикорий со сливками
- Салат из листьев цикория и одуванчиков
- Пюре из листьев цикория и одуванчиков
- Листья цикория, тушенные с морковью
- Пудинг из салатного цикория
- Салат из листьев цикория, огурцов и помидоров

- Горох
  -
  - Салат из гороха и яблок
  - Салат из зеленого горошка и цветной капусты
  - Винегрет с зеленым горошком
  - Вермишель с зеленым горошком
  - Омлет с зеленым горошком
  - Оладьи из гороха и яблок
  - Салат из зеленого горошка и помидоров
  - Горох тушеный
  - Салат из зеленого горошка и моркови
  - Салат из зеленого горошка с сыром
  - Зеленый горошек с яйцами
  - Зеленый горошек с куриной грудкой
  - Гороховые вареники
  - Биточки гороховые
  - Бабка гороховая
  - Гороховый суп-пюре
  - Суп-пюре из горошка с яичными желтками
  - Суп гороховый с сушеными грибами
- Гречиха
  -
  - Запеканка из творога и гречневой крупы
  - Каша гречневая
  - Запеканка гречневая с грибами
- Кабачки и патиссоны
  -
  - Кабачки с грибами
  - Салат из кабачков и яблок

- Салат из кабачков и помидоров
- Салат из кабачков, моркови и хрена
- Суп-пюре с кабачками
- Суп вегетарианский с кабачками
- Кабачки в сметане
- Кабачки по-итальянски
- Кабачки запеченные
- Кабачки, фаршированные творогом
- Кабачковая икра
- Патиссоны жареные
- Икра из патиссонов

- Капуста
  -
  - Салат из белокочанной капусты и яблок
  - Салат из белокочанной капусты и свеклы
  - Салат из белокочанной капусты и моркови
  - Салат из краснокочанной капусты
  - Салат из цветной капусты
  - Салат из квашеной капусты и тыквы
  - Салат из краснокочанной капусты с яблоками
  - Салат из савойской капусты
  - Салат из кольраби
  - Салат из кольраби и яблок
  - Кольраби фаршированная
  - Салат из кольраби и сладкого перца
  - Брюссельская отварная капуста
  - Салат из цветной капусты и кабачков
  - Бульон с брюссельской капустой
  - Котлеты из белокочанной капусты
  - Капуста паровая с морковью и горошком
  - Молочный капустный суп
  - Щи с грибами
  - Ленивые щи
  - Луковый суп с капустой
- Кориандр (кинза)
  -
  - Салат из кинзы и помидоров
  - Омлет из кинзы и шпината
  - Салат из кинзы и шпината

- Салат из кинзы, помидоров и зеленого горошка
- Салат из кинзы, краснокочанной капусты и яблок
- Салат из кинзы и краснокочанной капусты
- Салат из кинзы и белокочанной капусты
- Салат из кинзы и цветной капусты

- Кукуруза
  -
  - Кукурузная каша с корицей
  - Яблоки с кукурузной крупой в абрикосовом соусе
  - Запеканка кукурузная с творогом
  - Лазанки
  - Кисель молочный
  - Кукурузная каша с морковью и яблоками
- Лук
  -
  - Салат из репчатого лука и базилика
  - Салат из репчатого лука и зелени петрушки
  - Салат из репчатого лука с редисом
  - Салат из лука-порея
  - Лук-порей с орехами и зеленым сыром
  - Салат из зеленого лука и одуванчиков
  - Лук репчатый тушеный
  - Салат из репчатого лука и зеленого горошка
  - Салат из лука-порея и вареной спаржевой фасоли
  - Лук-порей с гранатовым соком
  - Салат из лука-батуна и моркови
  - Салат из зеленого лука, одуванчиков и крапивы
  - Салат из зеленого лука, крапивы и яблок
  - Салат из зеленого лука и яиц
  - Тушеные лук и морковь
  - Тушеные лук и спаржевая фасоль

- Омлет с зеленым луком
- Морковь
  -
  - Морковно-творожное пюре
  - Морковь с медом и орехами
  - Морковно-фруктовое пюре
  - Салат морковно-мясной
  - Салат из моркови и яблок
  - Салат из моркови и яблок с горошком
  - Салат из моркови и петрушки
  - Салат из моркови с клюквенным вареньем
  - Суп из моркови и риса
  - Суп-пюре овощной
  - Салат из моркови с горошком
  - Морковь со сливками
  - Суфле морковно-яблочное
  - Морковь, тушенная с черносливом
  - Морковный омлет
  - Морковные оладьи
  - Запеканка из моркови и творога
  - Запеканка из моркови и фасоли
  - Морковные котлеты
  - Морковный пудинг
  - Овощное рагу
  - Биточки из моркови и зеленого горошка
  - Зразы морковные с яблоками
- Овес культурный
  -
  - Салат из овсяных хлопьев
  - Суп с овсяной крупой
  - Каша овсяная с черносливом
  - Оладьи из овсяных хлопьев с яблоками
  - Пудинг геркулесовый с творогом и изюмом
  - Овсяный кисель
  - Овсяный отвар с красным вином
- Огурцы
  -
  - Огурцы со сметаной
  - Салат из огурцов и зеленого лука

- Салат из огурцов и сладкого перца
- Салат из огурцов, редиса и зелени
- Салат из огурцов и помидоров
- Салат из огурцов и творога со сметаной
- Салат из огурцов и листьев салата
- Огурцы, фаршированные яйцами
- Огурцы, фаршированные овощами
- Огурцы тушеные

- Пастернак
  -
  - Салат из пастернака и моркови
  - Салат из пастернака и яблок
  - Пастернак с маслом и сухарями
  - Салат из пастернака, огурцов и помидоров
  - Салат из пастернака, помидоров и лука
  - Салат из пастернака и огурцов
- Перец
  -
  - Салат из сладкого перца и риса
  - Салат из маринованного перца
  - Салат из сладкого перца и огурцов
  - Салат из сладкого перца с помидорами
  - Салат из сладкого перца и орехов
  - Перец, тушенный с овощами
- Петрушка
  -
  - Салат из корня петрушки, зелени петрушки и укропа
  - Салат из петрушки и яблок
  - Петрушка фаршированная
  - Салат из петрушки и помидоров
  - Салат из петрушки и огурцов
  - Салат из петрушки, моркови и орехов
  - Салат из петрушки, грибов и зеленого лука
  - Салат из петрушки и одуванчиков
  - Салат из петрушки, цикория и зеленых огурцов
  - Огурцы, фаршированные петрушкой

- и морковью
- Помидоры, фаршированные петрушкой и огурцами
- Холодный суп из петрушки

- Помидоры
  -
  - Салат из помидоров с грецкими орехами
  - Салат из помидоров и яблок
  - Помидоры с чесночной подливой
  - Помидоры жареные
  - Салат из помидоров и зеленого горошка
  - Салат из помидоров со сметаной
  - Салат из помидоров и яблок
  - Помидоры, фаршированные горошком и ветчиной
  - Помидоры, фаршированные овощами
  - Помидоры, фаршированные баклажанами
  - Суп из помидоров с чесноком
  - Суп-пюре из помидоров и яблок
  - Напиток из помидоров и кефира
  - Суп-пюре из помидоров
  - Суп-пюре томатно-перловый
- Ревень
  -
  - Ревень с рисом
  - Кисель из ревеня
- Редис
  -
  - Редис со сметаной
  - Редис с маслом
  - Редис с цветной капустой
  - Редис с зеленым луком и яйцами
  - Редис со свежими огурцами
  - Редис с яйцом, заправленный сметаной
  - Редис с яблоками и маринованными огурцами
  - Окрошка овощная с редисом
  - Перец, фаршированный редисом и овощами
  - Салат из редиса с зеленым горошком

- Салат из редиса с огурцами и помидорами
- Помидоры с редисом и огурцами

- Редька
  -
  - Редька с маслом
  - Редька с медом
  - Редька с квасом
  - Редька с клюквенным соком
  - Редька со сметаной и морковью
  - Редька с морковью и свеклой
  - Редька с яблоками
  - Редька с грецкими орехами
  - Редька с зеленью укропа и петрушки
  - Редька с капустой
  - Редька с помидорами
- Салат
  -
  - Салат из листьев салата и зеленого горошка
  - Салат из листьев салата и моркови
  - Салат из листьев салата и яблок
  - Салат из листьев салата и огурцов
  - Салат из листьев салата и помидоров
  - Салат из листьев салата, огурцов и помидоров
  - Яйца, фаршированные салатом
  - Свекла столовая
  - Икра из свеклы
  - Салат из свеклы
  - Салат из свеклы и соленых огурцов
  - Салат из свеклы и яблок
  - Салат из свеклы и редьки
  - Свекольная икра с яблоками
  - Салат из свекольной ботвы
  - Свекла с орехами
  - Ботвинья по-русски
  - Свекла, запеченная с яйцом
  - Свекольник холодный
  - Борщ с черносливом
  - Суп из свеклы с овсяными хлопьями
- Сельдерей
  -
  - Салат из сельдерея и капусты

- Салат из вареного сельдерея и яблок
- Салат из сельдерея и ананаса
- Салат из сельдерея, яблок и моркови
- Салат из сельдерея, яблок и орехов
- Салат из сырого сельдерея и яблок
- Салат из сельдерея и картофеля
- Салат из сельдерея, яблок и картофеля
- Бульон мясной с сельдереем
- Бульон куриный с сельдереем
- Суп из сельдерея и кукурузы
- Котлеты из сельдерея
- Сельдерей, тушенный с овощами

- Спаржа
  -
  - Салат со спаржей
  - Салат из спаржи и цветной капусты
  - Салат из спаржи, моркови и зеленого горошка
  - Суп овощной со спаржей
  - Суп-пюре из спаржи
- Тыква
  -
  - Салат из тыквы и моркови
  - Салат из тыквы, яблок и моркови
  - Салат из тыквы, яблок и орехов
  - Суп тыквенный сладкий
  - Каша из тыквы
  - Тыква печеная
  - Тыквенная запеканка с творогом
  - Тыква с фруктами
  - Тыква тушеная
  - Тыква с соусом из гречневой муки
  - Тыква жареная
  - Тыква, запеченная с яйцом
- Укроп
  -
  - Укропная смесь для несладких блюд
  - Укропная смесь для овощных блюд
- Фасоль
  -
  - Салат из фасоли и сладкого перца
  - Салат из фасоли
  - Салат из фасоли с помидорами

- Салат из фасоли и огурцов
- Суп-пюре из фасоли
- Пирожки из фасоли
- Котлеты из фасоли
- Стручковая фасоль с помидорами
- Стручковая фасоль с яйцами

- Фенхель
  -
  - Салат из листьев фенхеля с соленым огурцом
  - Салат из листьев фенхеля, моркови и орехов
  - Салат из листьев фенхеля и огурцов
- Хрен
  -
  - Масло с хреном
  - Хрен со взбитыми сливками
  - Соус из хрена со свеклой
  - Приправа из хрена
  - Соус из хрена со сметаной
  - Салат из хрена, моркови и яблок
  - Помидоры, фаршированные огурцами и хреном
  - Сельдерей с яблоками, хреном и кабачками
  - Свекла с хреном и вареными яйцами
  - Голубцы со свеклой и хреном
  - Салат из трески с хреном
  - Карп с хреном и яблоками
  - Карась, тушенный с хреном
  - Треска, тушенная с хреном
  - Салака жареная с хреном
  - Сельдь со свеклой и хреном
- Чеснок
  -
  - Чесночное масло с базиликом
  - Маринованный чеснок
  - Салат из свеклы с чесноком
  - Салат из моркови с чесноком
  - Салат из помидоров с чесноком
  - Салат из одуванчиков с чесноком
  - Фасоль с чесноком
- Шпинат
  -

- Шпинат с чесноком
- Салат из шпината и лука
- Салат из шпината и орехов
- Салат из шпината и овощей
- Омлет со шпинатом
- Щи зеленые из шпината
- Пюре из шпината

- Ячмень
  -
  - Суп с перловой крупой
  - Каша ячневая
  - Каша ячневая с черносливом

- Плодово-ягодные растения
  -
  - Абрикос обыкновенный
  - Айва
  - Алыча
  - Аралия маньчжурская
  - Брусника
  - Бузина черная
  - Вишня обыкновенная
  - Голубика
  - Ежевика
  - Земляника
  - Калина обыкновенная
  - Клюква болотная
  - Костяника
  - Крыжовник
  - Лимонник китайский
  - Малина
  - Облепиха крушиновидная
  - Орех грецкий
  - Рябина обыкновенная
  - Смородина
  - Терн
  - Хурма
  - Черника
  - Шиповник
- Травы-врачеватели
  -
  - Аир болотный
    -
    - Салат из аира
    - Цукаты из корней аира

- Отвар из аира
- Квас с аиром

- Бедренец-камнеломка
  -
  - Салат из листьев бедренца и листьев одуванчика
  - Приправа из листьев и корневищ бедренца
- Борщевик рассеченный
  -
  - Салат из листьев борщевика
  - Обжаренные стебли борщевика
  - Заправка из борщевика
  - Щи с борщевиком
- Буквица лекарственная
- Девясил высокий
- Дрок красильный
- Душица обыкновенная
- Зверобой
- Золототысячник зонтичный
- Козлятник лекарственный
- Крапива двудомная
  -
  - Салат из крапивы с яйцом
  - Щи из крапивы
- Купена лекарственная
- Лапчатка гусиная
  -
  - Салат из лапчатки гусиной
  - Приправа из корней и листьев лапчатки гусиной
  - Оладьи из корневища лапчатки гусиной
- Ластовень лекарственный
- Лопух большой
  -
  - Салат из лопуха
  - Суп из лопуха
  - Заправка из лопуха
- Марена душистая
- Медуница
  -
  - Салат из медуницы и зеленого лука
  - Соленая медуница
  - Салат из медуницы, свеклы и хрена
  - Суп из медуницы

- Одуванчик лекарственный
  -
  - Салат из листьев одуванчика с зеленью
  - Кофейный напиток из корней одуванчика
  - Салат из листьев одуванчика
- Папоротник орляк
- Пастушья сумка
  -
  - Салат из пастушьей сумки
  - Заправка из пастушьей сумки
- Пижма обыкновенная
- Подорожник
  -
  - Салат из подорожника
  - Щи из подорожника
  - Подорожник тушеный
- Полынь
- Пырей ползучий
- Спорыш
  -
  - Салат из спорыша
  - Суп из спорыша
  - Приправа из спорыша и щавеля
- Сушеница топяная
- Хвощ полевой
  -
  - Суп из хвоща полевого
  - Салат из хвоща полевого
  - Окрошка из хвоща полевого
- Цикорий обыкновенный
  -
  - Салат из цикория
  - Кофе из корней цикория
- Чабрец обыкновенный

Сахароснижающие растения. Нет – диабету и лишнему весу
автор-составитель С. П. Кашин

Основные сведения о сахарном диабете

Диабет – это заболевание, характерным признаком которого является хроническое повышение содержания сахара в крови. Данный недуг был известен людям с древних времен. Врачи Древнего Египта и других государств, существовавших в тот исторический период, уже описали его основные симптомы. А термин «диабет», в буквальном переводе означающий «прохожу насквозь», был предложен античным врачом Аретеем Каппадокийским. Он обратил внимание на то, что у людей, страдающих этим недугом, наблюдается очень обильное частое мочеиспускание, словно жидкость, поступающая в организм, проходит через почки и немедленно выводится наружу, не усваиваясь тканями.

В XVII веке исследователями было обнаружено, что моча людей, больных диабетом, имеет характерный сладковатый привкус: данная особенность указывала на повышенное содержание сахара. Примерно через столетие врач Клод Бернар обосновал гипотезу, согласно которой не последнюю роль в развитии диабета играет центральная нервная система.

Гормон инсулин был открыт в 1921 году канадскими учеными Бантингом и Бестом. Примерно через тридцать лет химики сумели вывести химическую формулу данного соединения, а в 1969 году были изучены физические свойства этого гормона.

Врачи пытались найти лекарства от диабета во все времена, но все попытки исцеления пациентов от тяжелого недуга оставались безуспешными.

В редких случаях удавалось частично компенсировать последствия заболевания, но истинная причина «сахарной болезни» оставалась нераспознанной. Действительно эффективная терапия с применением инсулина, предложенная английским врачом Лоуренсом, была впервые опробована в 30-е годы XX века. А в 1934 году Лоуренс и его пациент Уэльс основали Британскую диабетическую ассоциацию.

Как возникает сахарный диабет

Для того чтобы разобраться в причинах возникновения данного недуга, необходимо представлять себе строение поджелудочной железы – органа, «ответственного» за выработку инсулина, а также особенности ее функционирования.

Поджелудочная железа представляет собой непарный орган, который располагается в левой половине брюшной полости. Она окружена селезенкой и петлевидным изгибом двенадцатиперстной кишки. Масса поджелудочной железы взрослого человека составляет в среднем около 80 г. Основной ее функцией является выработка биологически активных химических соединений – гормонов и ферментов. Последние принимают участие в пищеварении, расщеплении жиров, белков и углеводов. Гормоны вырабатываются особыми структурными образованиями, присутствующими в данном органе, – так называемыми островками Лангерганса. В них содержатся клетки, вырабатывающие инсулин, а также другие соединения – соматостатин, глюкагон и полипептиды.

Как уже было сказано выше, сахарный диабет развивается при недостаточной выработке инсулина или же полном ее прекращении.

Данный гормон играет очень важную роль в обмене веществ.

К основным функциям инсулина относятся следующие:

1. Поддержание постоянного оптимального уровня сахара в крови (от 3,33 до 5,55 ммоль/л).

2. Обеспечение переработки глюкозы и превращения ее в гликоген, откладываемый в мышцах и тканях печени (гликоген представляет собой «законсервированный» запас глюкозы).

3. Повышение естественной проницаемости клеточных стенок для молекул глюкозы.

4. Замедление разрушения молекул белков и последующее их превращение в глюкозу (процесс глюконеогенеза).

5. Регулирование белкового обмена в организме.

6. Обеспечение полноценного синтеза белковых молекул из аминокислот и их последующей транспортировки через клеточные мембраны.

7. Регулирование липидного (жирового) обмена, обеспечение образования молекул жирных кислот из веществ, являющихся продуктами углеводного обмена.

8. Торможение мобилизации жировых веществ из жировой ткани.

9. Регулирование уровня глюкозы в крови. Данная функция

обеспечивается следующим образом. При повышении содержания глюкозы (гипергликемии) увеличивается объем вырабатываемого инсулина, а при снижении (гипогликемии) его выработка замедляется.

Глюкагон – это другой гормон, продуцируемый островками Лангерганса, который также принимает участие в регулировании углеводного обмена. Однако по характеру воздействия он диаметрально отличается от инсулина. Глюкагон вызывает расщепление запасов гликогена в печени, при этом образуются молекулы глюкозы. Данный гормон также обеспечивает расщепление жировых молекул в липоцитах (клетках жировой ткани).

Гормон соматостатин замедляет секрецию инсулина при гипергликемии.

Полипептиды (сложные белки) регулируют секрецию инсулина и ферментов поджелудочной железой, обеспечивают полноценный аппетит и предохраняют печень от жирового перерождения.

Помимо перечисленных выше веществ, на секрецию инсулина влияют гормоны надпочечников (адреналин, норадреналин), гормон роста (гипофизарный), глюкокортикоиды, стероиды, гормон щитовидной железы и др.

Кроме диабета I и II типа, существуют и другие разновидности данного заболевания. Например, гестационный диабет развивается во время беременности, а после родов постепенно проходит. Диабет пожилых возникает на фоне других заболеваний и обычно не является инсулинозависимым. Данный недуг также нередко сопровождает некоторые генетические аномалии.

Вероятность развития диабета наиболее велика у представителей так называемой группы риска. Например, чаще всего данный недуг диагностируют у людей, родители которых (или один из них) больны диабетом. Риск появления неблагоприятных симптомов возрастает, если при рождении пациент весил более 4,5 кг. У женщин факторами неблагополучия являются искусственное прерывание беременности и длительный прием синтетических гормонов или медикаментов диуретического действия. Кроме того, развитие диабета могут спровоцировать другие заболевания – гипертония, ожирение, поликистоз яичников, некоторые опухоли и т. п.

Как уже было сказано ранее, чаще всего врачи диагностируют диабет I типа. Он достаточно быстро прогрессирует. Первые симптомы патологии появляются при гибели 80 % β(бета) – клеток поджелудочной железы, продуцирующих инсулин. Их

отмирание обычно наблюдается на фоне характерных нарушений функционирования иммунной системы. Чаще всего подобные аномалии имеют генетическую основу. Если в семье хотя бы один из родственников болен диабетом, вероятность развития данного недуга у его близких составляет более 60 %.

У родителей, страдающих этим заболеванием, в 30 % случаев рождаются нездоровые дети. Для предотвращения серьезных осложнений в подобных случаях рекомендуются предварительная консультация специалистов (эндокринолога, генетика, терапевта), строгий контроль над состоянием ребенка и своевременное реагирование на появляющиеся симптомы.

Иногда ювенильный сахарный диабет развивается после проникновения в организм патогенных вирусов. Например, возбудители таких широко распространенных заболеваний, как грипп, краснуха, эпидемический паротит (свинка) и цитомегаловирус, могут непосредственно воздействовать на β (бета) – клетки поджелудочной железы, а также специфическим образом видоизменять иммунные процессы.

Причиной развития недуга также могут стать длительные стрессы, физическая или психическая травма, несбалансированный рацион, искусственная иммунизация (профилактические прививки) и отравление недоброкачественной едой или химическими токсинами.

В процессе исследований учеными было установлено три так называемых критических возраста. Именно в эти периоды риск развития сахарного диабета считается самым высоким.

Первый период – это возраст от 4 до 7 лет. Ребенок начинает активно общаться с окружающими людьми, посещать детский сад. Его иммунная система работает с повышенной нагрузкой, но формирование иммунитета в данном возрасте еще не завершено. Если до 2 лет организм малыша защищен антителами, полученными от матери через молоко, то уже в 4-летнем возрасте эта защита существенно ослабевает.

Ребенок, посещающий детский коллектив, находится в условиях скопления большого количества детей, при этом возможно очень быстрое распространение вирусных и бактериальных инфекций, которые иногда становятся причиной развития сахарного диабета.

Следующий критический возраст – период с 10 до 14 лет. В это время наблюдается усиленный рост организма, начинается гормональная перестройка, развиваются все органы и системы, в том числе и поджелудочная железа. Организм подростка становится очень чувствительным даже к незначительным неблагоприятным воздействиям. Усугубляет ситуацию активная

выработка половых гормонов соответствующими железами.

Последний критический период продолжается с 20 до 29 лет. В этом возрасте формирование организма уже полностью завершено, поэтому факторами, предрасполагающими к развитию сахарного диабета, являются длительные стрессы, чрезмерные эмоциональные и физические нагрузки, а также вредные привычки (курение, употребление алкоголя и других токсичных веществ).

Основные симптомы диабета

При дефиците инсулина уровень сахара в крови постепенно повышается. Гормон инсулин регулирует данный параметр, обеспечивает беспрепятственное усвоение глюкозы клетками. Как известно, последняя является природным источником энергии, которая необходима нам для полноценной жизнедеятельности, активного движения и умственной деятельности. Глюкозу наш организм получает с пищевыми продуктами, которые перерабатываются органами пищеварения. Освободившиеся молекулы сахара поступают в кровь и затем с помощью инсулина транспортируются во все клетки. При его дефиците глюкоза накапливается в крови, а клетки испытывают при этом так называемый энергетический голод.

Помимо инсулина, за стабильный уровень сахара в крови отвечают и другие гормоны – глюкагон, продуцируемый поджелудочной железой, и адреналин, вырабатываемый надпочечниками. Их также называют противоинсулярными, поскольку, в отличие от инсулина, они способствуют повышению уровня глюкозы в крови. Например, при стрессе, сильной тревоге или испуге в кровь поступает «гормон страха» (адреналин). Кроме того, временный дефицит инсулина может иметь физиологическую природу. Например, после приема пищи уровень глюкозы в крови повышается, но данное изменение быстро корректируется организмом: поджелудочная железа начинает работать с большей эффективностью, а объем выделяемого ею инсулина увеличивается.

При дефиците глюкозы в качестве вспомогательного источника энергии организм использует жир, для расщепления которого инсулин не используется. Именно поэтому одним из признаков развития диабета является заметное уменьшение массы тела. К сожалению, жировые вещества, в отличие от глюкозы, распадаются с образованием токсичных продуктов – кетоновых тел. К кетонам, в частности, относится всем известный ацетон. Кетоновые тела поступают в кровь и постепенно накапливаются, выделяясь со слюной, мочой и потом. Именно поэтому первым признаком развивающегося диабета нередко становится характерный запах ацетона изо рта, слегка напоминающий «аромат» гниющих яблок.

Другим признаком неблагополучия, связанным с сахарным диабетом, является присутствие сахара в моче. В выделениях здорового человека глюкоза отсутствует. Если показатели теста превышают 9–10 ммоль/л, врач может заподозрить наличие

заболевания.

Свободная глюкоза способна связывать воду и вследствие данной особенности выводить из организма жидкость. Именно поэтому для диабета характерно повышение суточного диуреза (количества мочи, выделяемой почками). Данное обстоятельство является причиной усиления жажды, поскольку дефицит воды требует немедленной компенсации.

При диабете II типа поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин, но при этом истощаются так называемые скрытые резервы данного органа. Поступающий в кровь инсулин пере стает обеспечивать полноценное усвоение глюкозы клетками, поскольку последние утрачивают естественную восприимчивость к данному гормону. Организм реагирует на дефицит глюкозы увеличением секреции инсулина, но эта мера оказывается бесполезной.

Характерными признаками данной разновидности сахарного диабета являются гипергликемия, выраженное ожирение, гипертония, сопутствующие заболевания органов сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда), нарушение зрения (диабетическая ретинопатия), снижение кожной чувствительности (нейропатия) и повышение сухости верхнего слоя кожи, сопровождающееся шелушением, а также судороги и нефропатия (появление белковых соединений в моче вследствие нарушения функционирования почек и хронического повышения артериального давления).

Диагностика диабета I типа

Как уже упоминалось ранее, характерными симптомами данного заболевания являются гипергликемия (повышение уровня глюкозы в крови), гликозурия (присутствие сахара в моче), полиурия (увеличение суточного объема выделяемой почками мочи), полидипсия (неумеренная жажда), снижение массы тела, повышение аппетита и постоянная слабость, не связанная с физическими нагрузками. Если диагноз не был поставлен своевременно, а адекватное лечение не было назначено, перечисленные симптомы прогрессируют, в моче появляется ацетон, у больного развиваются тяжелые осложнения – ацидоз или кетоацидоз. К сожалению, нередко именно эти осложнения позволяют с точностью распознать диабет.

Кетоацидоз представляет собой состояние острой декомпенсации имеющегося у больного недуга – сахарного диабета I типа. Содержание жирных кислот в крови повышается, затем к ним присоединяется ацетон, который впоследствии выводится из организма с мочой. На фоне перечисленных патологических изменений биохимического состава крови наблюдаются сопутствующие заболевания – гнойничковая сыпь на коже, зуд, замедленное заживление ран и ссадин, инфицирование повреждений кожи вследствие снижения местного иммунитета и нарушенного питания клеток и тканей.

Нарушения жирового (липидного) и углеводного обмена приводят к быстрому снижению массы тела больного. Распад жирных кислот преобладает над их синтезом. Организм, утратив способность к усвоению сахара, начинает расщеплять жировые запасы, при этом жирные кислоты поступают в печень и вызывают ее жировое пропитывание. Избыточное их количество приводит к образованию кетоновых тел, в том числе и ацетона. Кетоновые тела не используются в обмене веществ полностью, что приводит к развитию тяжелых осложнений – кетонемии (появлению ацетона в крови) и кетонурии (выведению ацетона с мочой). Кроме того, запах ацетона начинает чувствоваться и в воздухе, выдыхаемом больным. По мере нарастания кетоновой интоксикации при диабете перечисленные выше симптомы дополняются сильной тошнотой, отсутствием аппетита и спонтанной рвотой.

В ответ на токсичное воздействие ацетона организм «автоматически» предпринимает соответствующие меры, например повышает уровень кислотности крови (ацидоз). Кислая среда, не характерная для крови, способствует учащению

дыхания, гипервентиляции легких и впоследствии вызывает обезвоживание. Объем крови, циркулирующей по сосудам, заметно уменьшается, снижается сократительная способность сердца, а также страдают периферические кровеносные сосуды. При длительном дефиците инсулина почками из организма выводится очень важный элемент – натрий.

Обезвоживание вызывает сильный стресс, который компенсируется усиленной выработкой надпочечниковых гормонов – альдостерона и глюкокортикоидов. При этом уровень калия в крови уменьшается.

В сочетании с дефицитом глюкозы, поступающей в клетки, данное отклонение становится причиной появления сильной слабости и повышенного аппетита. У ослабленных больных могут появиться симптомы кандидоза и кожных инфекций.

К счастью, описанные выше осложнения поддаются корректировке с помощью комплексной терапии. В зависимости от результатов анализов и физического состояния пациента врач может назначить инсулинотерапию в сочетании со строгой диетой, дозированными нагрузками, режимом дня и т. п.

При нарушении рекомендаций специалиста состояние компенсации переходит в субкомпенсацию, содержание сахара в крови при этом повышается, в моче появляется ацетон, а самочувствие больного заметно ухудшается.

Одним из показателей наличия компенсации является так называемый гликозилированный гемоглобин. Наличие данного химического соединения в крови определяется несложным лабораторным анализом (этот тест также можно провести и в домашних условиях, воспользовавшись электронным прибором). Гликозилированный гемоглобин представляет собой красный кровяной пигмент гемоглобин, химически связанный с глюкозой. Уровень его содержания демонстрирует средние показатели уровня сахара в крови за длительный промежуток времени. При диабете на фоне гипергликемии количество гликозилированного гемоглобина увеличивается, в норме же данный параметр составляет около 7 %.

Специалисты рекомендуют проводить анализ на содержание в крови гликозилированного гемоглобина 1 раз в 3 месяца. При этом, разумеется, не следует забывать о ежедневном самоконтроле уровня глюкозы. Если данный показатель превышает 8,8 ммоль/л, развивается гликозурия (то есть в моче появляется сахар).

Диабет у детей, беременных женщин и пожилых людей

В настоящее время специалисты отмечают повышение уровня заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом I типа. Причинами данного обстоятельства являются несбалансированный режим питания (повышенное количество жиров и углеводов в рационе, частое употребление продуктов быстрого приготовления, дефицит клетчатки и т. п.), не соответствующий возрасту режим дня, недостаточная подвижность, отсутствие адекватной физической нагрузки и ослабленный иммунитет.

Первые признаки неблагополучия могут появиться у ребенка в 6–7-летнем возрасте или же в период полового созревания (10–13 лет), реже диабет развивается у совсем маленьких детей.

В указанном возрасте данный недуг протекает очень тяжело и нестабильно, а компенсация достигается с трудом, поскольку обмен веществ и гормональный фон у детей и подростков еще не полностью сформировались.

Диабет беременных медики называют гестационным. Данная разновидность представляет собой специфическое нарушение углеводного обмена, иногда развивающееся на фоне беременности. Обычно после родов все симптомы исчезают. Намного реже развивается сахарный диабет II типа.

Во время беременности организм женщины постоянно испытывает повышенные нагрузки, а потребность тканей и органов в инсулине увеличивается, при этом уменьшается восприимчивость клеток к данному гормону.

Вследствие пере численных выше причин β (бета) – клетки поджелудочной железы вынуждены работать очень интенсивно, что иногда приводит к характерным сбоям.

Факторами риска возникновения сахарного диабета при беременности являются повышенная масса тела, отягощенная наследственность, нарушение восприимчивости клеток к глюкозе, периодическое появление сахара в моче, крупный эмбрион, наличие мертворожденных детей в прошлом, возраст от 30 лет и более, а также быстрое увеличение массы тела без видимых причин.

Для предотвращения тяжелых последствий беременных женщин, страдающих диабетом, лечат в условиях стационара. Если назначенная врачом диета оказывается малоэффективной, возможно назначение инъекций инсулина (их отменяют после

исчезновения патологических симптомов или же продолжают вплоть до родов).

У пожилых людей чаще всего диагностируют сахарный диабет II типа.

Данное заболевание обычно развивается на фоне естественных возрастных изменений обмена веществ и физиологического увеличения уровня сахара в крови.

Первыми симптомами неблагополучия обычно становятся сильная слабость, головокружения и нарушения памяти. К сожалению, подобные признаки неблагополучия редко становятся поводом для обращения к специалисту. Поэтому диабет у пожилых нередко обнаруживается уже при наличии серьезных осложнений – нефропатии, нейропатии, ретинопатии и сосудистых патологий. Нередко данное заболевание сочетается с гипертонией.

Обычно в качестве основной терапии врач назначает строгую диету и дозированные физические нагрузки в сочетании с сахаропонижающими таблетками. Параллельно проводится лечение сопутствующих заболеваний. В тяжелых случаях возможно применение инсулина.

Диабет и его осложнения

Самой серьезной опасностью при сахарном диабете является возможность развития тяжелых осложнений, которые принято подразделять на острые и поздние. Острыми осложнениями являются кетоацидоз, комакетоацидотического происхождения, гипогликемические состояния, кома гипогликемического происхождения и гиперосмолярная кома. К поздним относятся диабетические нефропатия, нейропатия, ретинопатия и нейропатия (остеоартропатия). У подростков также могут наблюдаться задержка физического развития, полового созревания и инфекционные осложнения.

Кетоацидоз и кома кетоацидотического происхождения

Кетоацидоз является признаком тяжелой декомпенсации сахарного диабета. Фактором, провоцирующим данное осложнение, могут стать воспалительное заболевание, общая инфекция, серьезное хирургическое вмешательство или тяжелая травма. Кроме того, нередко кетоацидоз развивается при несоблюдении рекомендаций врача, самовольном снижении дозировки назначенных специалистом препаратов, нарушении диеты или сильном стрессе.

Под влиянием одной или нескольких из перечисленных выше причин развивается инсулиновая недостаточность. Переработка глюкозы происходит в недостаточной степени, а инсулинозависимые ткани страдают от недостатка питания.

При отсутствии своевременно принятых мер развивается гипергликемия, сочетающаяся с «энергетическим голодом» клеток. В крови накапливаются противоинсулярные гормоны, ускоряется распад гликогена, а также белковых и липидных (жировых) соединений, которые являются сырьем для синтеза глюкозы в печени. Перечисленные выше биохимические процессы вызывают обезвоживание и патологические изменения химического состава крови, вследствие чего нарушается кровообращение и нарастает дефицит кислорода.

На фоне повышения концентрации противоинсулярных гормонов происходит активация распада жировых веществ, сопровождающаяся мобилизацией свободных жирных кислот и образованием кетоновых тел. В результате развивается тяжелое метаболическое нарушение – ацидоз (кетоацидоз).

Характерными симптомами являются сухость всех слизистых оболочек и кожного покрова, резкое снижение температуры тела, сильная жажда, учащенное обильное мочеиспускание, слабость, головная боль, спутанность сознания (сонливость), присутствие запаха ацетона в выдыхаемом воздухе, неоднократная рвота, болезненность в области живота, ослабление мышечного тонуса и рефлексов, снижение артериального давления и тахикардия (учащенное сердцебиение). При отсутствии лечения состояние больного продолжает ухудшаться, развивается кетоацидотическая кома.

Перечисленные выше признаки являются поводом для немедленного обращения к врачу.

Гипогликемия и кома гипогликемического происхождения

Гипогликемия представляет собой понижение уровня сахара в крови. В некоторых случаях данное состояние становится причиной развития тяжелых осложнений сахарного диабета и даже смерти больного. Основная причина возникновения гипогликемии – нарушение баланса глюкозы и инсулина в крови.

Чаще всего подобное состояние наблюдается при передозировке инсулина в сочетании с физической нагрузкой, нарушением диетических предписаний и приемом алкоголя, а также при некоторых соматических заболеваниях (например, при патологии печени).

Основная опасность гипогликемии заключается в том, что от дефицита глюкозы в первую очередь страдают клетки мозга, что сопровождается выраженными неврологическими нарушениями. При своевременно начатом лечении подобные осложнения успешно компенсируются, но при повторной гипогликемии могут развиваться необратимые изменения в сером веществе мозга.

Гипогликемия, в отличие от кетоацидоза, развивается очень быстро. Сначала нарушается функционирование головного мозга (при этом в первую очередь страдает мышление), затем нарастает дезориентация и повышается возбудимость. Больной ощущает острый голод, у него могут наблюдаться головная боль, головокружение, легкие судороги и эмоциональные расстройства. Иногда гипогликемия возникает после приема неправильно назначенных сахаропонижающих препаратов или неподходящей разновидности инсулина. В зависимости от выраженности развивающейся патологии, гипогликемия может быть легкой, среднетяжелой и тяжелой.

Для легкой гипогликемии характерны повышенная потливость, сильный голод, тахикардия, онемение языка и губ, слабость ножных мышц, нарушения памяти и невозможность сосредоточения, а также резкие перемены настроения.

Гипогликемия средней тяжести, помимо перечисленных выше симптомов неблагополучия, сопровождается дрожанием рук, характерными нарушениями зрения (мельканием мушек перед глазами), выполнением спонтанных и не осмысленных действий, а также потерей ориентации.

При тяжелых формах гипогликемии наблюдаются судороги, возможна потеря сознания. Если больному не была оказана своевременная помощь, данное осложнение может вызвать

паралич, длительные нарушения памяти, коматозное состояние.

Первыми признаками развития гипогликемии являются внезапная нарастающая слабость, повышенное потоотделение, беспричинное беспокойство, дрожь и сильный голод.

Легкие формы гипогликемии успешно корректируются «внеплановым» приемом пищи, в которой много легкоусвояемых углеводов (несколько кусочков сахара, сладкий чай, фруктовый сок и т. п.).

Гиперосмолярная кома

Данное состояние развивается при повышенном содержании натрия, хлора, сахара, мочевины и бикарбонатов в крови.

Гиперосмолярная кома развивается постепенно, в течение 1–2 недель, и не сопровождается кетоацидозом. Отсутствие кетоновой интоксикации связано с наличием гипергликемии, при которой выход гликогена из печени блокируется, распад жиров подавляется, а антагонисты инсулина проявляют меньшую активность. Первыми симптомами гиперосмолярной комы являются спутанность сознания, повышение тонуса мышц, характерное подрагивание глазных яблок, слабость и поверхностный характер дыхания. Через некоторое время нарастает обезвоживание, уменьшается активность почек и развивается тахикардия.

Анализы крови показывают нормальный уровень содержания натрия и калия.

Диабетическая нефропатия

В отличие от описанных выше острых состояний, диабетическая нефропатия является одним из поздних осложнений сахарного диабета. Данный недуг представляет собой поражение почечных сосудов, которое при отсутствии своевременного лечения приводит к развитию уремии и других очень серьезных осложнений. К сожалению, почечные патологии не всегда диагностируются сразу, оставаясь нераспознанными в течение длительного времени. Первыми симптомами неблагополучия обычно являются увеличение суточного диуреза (вырабатываемого почками объема мочи), ускорение почечного кровообращения и гипертрофические изменения тканей почек.

Диабетическая нефропатия включает в себя несколько патологических процессов – нарушения обмена веществ (повышение уровня сахара и липидов в крови), гормональные сдвиги (недостаток инсулина), генетическая предрасположенность (неблагоприятная наследственность).

После диагностирования данной патологии врач назначает комплексную терапию, направленную на компенсацию нарушенного обмена веществ, медикаментозное лечение, а также (в некоторых случаях) диету с пониженным содержанием белковых соединений.

Диабетическая нейропатия

Данное заболевание представляет собой одно из самых распространенных осложнений сахарного диабета. До настоящего времени выявить основную причину развития диабетической нейропатии не удалось. Считается, что ведущим фактором, провоцирующим развитие данной патологии, является гипергликемия. Повышение уровня сахара в крови приводит к появлению нарушений обмена веществ, которые вызывают прогрессирующую нейропатию. Нервные волокна не получают достаточного количества питания, их нормальное функционирование нарушается, а в структуре появляются деструктивные изменения.

Характерными симптомами периферической диабетической нейропатии являются судорожные сокращения мышц в ночное время, слабость, атрофия мышечных волокон, неприятные ощущения (напряженность, покалывание, «мурашки», болезненность, онемение, жжение) и заметное снижение всех видов чувствительности (тактильной, болевой, температурной и т. п.).

В запущенных случаях нейропатия становится причиной развития серьезных осложнений. Так, при кардиальной (сердечной) форме данного недуга наблюдаются аритмия, снижение артериального давления и частые головокружения. Для гастроинтестинальной формы характерны появление тяжести в желудке после каждого приема пищи и атония кишечника.

Урогенитальная форма проявляется в виде атонии мочевого пузыря, у мужчин возможно возникновение прогрессирующей импотенции.

Реже встречаются другие симптомы неблагополучия: нарушение сокращений зрачка, усиление потоотделения, отсутствие признаков гипергликемии (при наличии данной патологии).

Для автономной диабетической нейропатии нарушается сердечная деятельность, страдают системы потоотделения и терморегуляции, возможно возникновение кишечного расстройства (диабетической диареи, пареза кишечника) и шелушение кожи.

Диабетическая ретинопатия

Это одно из самых серьезных осложнений сахарного диабета, которое нередко приводит к ослаблению зрения вплоть до полной его потери.

Данное заболевание может протекать бессимптомно в течение достаточно длительного времени. Даже при наличии прогрессирующих патологических изменений в тканях глазного дна у больного не наблюдается нарушений зрения и, соответственно, не появляется повода для посещения окулиста. Снижение остроты зрения обычно свидетельствует о тяжелой форме ретинопатии, при которой повреждения глазного дна становятся необратимыми.

Для первой стадии диабетической ретинопатии характерно образование микроскопических аневризм капилляров, питающих сетчатку. При офтальмологическом исследовании глазного дна эти патологические изменения имеют вид мелких темно-красных точек. Через некоторое время видоизмененные стенки сосудов уплотняются, а цвет новообразований меняется (от оранжевого до желтоватого). Проницаемость стенок кровеносных сосудов повышается, сетчатка отекает, мелкие капилляры закупориваются тромбами. В качестве компенсационного ответа нарастает пролиферация новых сосудов. Перечисленные патологические процессы приводят к появлению значительных кровоизлияний, помутнению стекловидного тела и снижению остроты зрения. Самым тяжелым осложнением диабетической ретинопатии является отслойка сетчатки.

Изменения структуры глазного дна, к сожалению, являются необратимыми. Для профилактики данной патологии больные сахарным диабетом должны регулярно обследоваться у офтальмолога, а также выполнять все рекомендации эндокринолога, чтобы предотвратить нарушение метаболических процессов.

Диабетическая катаракта

Более чем у 20 % больных сахарным диабетом наблюдаются характерные изменения в хрусталике глаза. Гипергликемия может вызывать его помутнение – патологическое изменение в виде подкапсульных пузырей, комочков, точек и т. п. лечение данной разновидности катаракты назначает офтальмолог с учетом индивидуальных особенностей организма пациента.

Макроангиопатия

Данное заболевание представляет собой атеросклероз крупных кровеносных сосудов, располагающихся в сердце, голов ном мозге, верхних и нижних конечностях. В отличие от «обычного» атеросклероза, макроангипатия может развиваться даже в юном возрасте. Неблагоприятными факторами, провоцирующими развитие этого тяжелого недуга, являются гипергликемия, гиперлипидемия, повышение свертываемости крови, нефропатия и гипертоническая болезнь.

На фоне макроангиопатии могут развиться так называемый немой инфаркт (не сопровождающийся болезненными ощущениями) и ишемическая болезнь сердца. Поражение сосудов нижних конечностей иногда приводит к появлению синдрома диабетической стопы (ишемической формы) – тяжелого осложнения, чреватого ампутацией пораженной области. В более легких случаях кардиограмма может показать нарушения сократительной способности миокарда, обусловленные патологическим перерождением структуры соединительной ткани.

Липоидный некробиоз

На фоне гипергликемии нередко наблюдаются характерные нарушения в структуре соединительной ткани нижних конечностей. Данная патология иногда приводит к развитию липоидного некробиоза – специфического поражения участков кожи, располагающихся на передней поверхности голеней.

Упомянутое выше заболевание – это хронический недуг, при котором в толще кожи появляются уплотнения в виде бляшек, проступающие на поверхности эпидермиса характерными пятнами. Нередко новообразования подвергаются изъязвлению. Причиной развития некробиоза обычно становится микроангиопатия, происхождение которой может быть различным. Соединительная ткань дезорганизуется, в ней начинают откладываться липиды, а клетки, не получающие питания в достаточном количестве, постепенно отмирают.

Первым симптомом неблагополучия чаще всего становится появление узелков или пятен красноватого или синюшного оттенков. Постепенно новообразования трансформируются в овальные или округлые бляшки, достигающие в диаметре нескольких сантиметров. Центральная часть этих дефектов становится желтоватой или коричневой, вдавленной, а синеватые края, напротив, возвышаются над поверхностью эпидермиса. Вокруг периферии бляшек возможно несильное шелушение. Через некоторое время атрофические изменения соединительной ткани прогрессируют, внутри бляшек появляются сосудистые «клубочки» или «звездочки», накапливается пигмент. Все перечисленные выше патологические изменения не вызывают у больного неприятных ощущений.

Лечение липоидного некробиоза проводится комплексными методами. Врач корректирует уровень сахара в крови, затем назначает лазеротерапию, криодеструкцию или рентгенотерапию (в зависимости от количества новообразований, их характера и самочувствия больного).

Ограниченная подвижность суставов

Этиология данного осложнения сахарного диабета не выяснена до настоящего времени. Специалисты предполагают, что причинами ограничения подвижности суставов являются накопление неусвоенной клетками глюкозы в соединительной ткани, патологические изменения ее структуры и нарушение циркуляции крови в капиллярах. Данное заболевание представляет собой характерные нарушения движений в суставах. Первым признаком неблагополучия является «скованность» суставов кистей рук. Прогрессирование недуга приводит к патологическим изменениям в шейном отделе позвоночника и крупных суставах рук и ног.

Вышеописанные проявления патологии не причиняют больному страданий, но вызывают определенные неудобства.

Вынужденное ограничение подвижности приводит к застою крови в конечностях и развитию других осложнений (диабетической стопы, пневмонии).

Чаще всего ограничение подвижности суставов проявляется у подростков, страдающих сахарным диабетом, на фоне полового созревания. Провоцирующим фактором является несоблюдение рекомендаций врача, выражающееся в нерегулярном контроле за углеводным и липидным обменом.

Данное осложнение принято классифицировать следующим образом:

I стадия (неотягощенная) – поражение 2–3 суставов пальцев кисти, другие патологические симптомы не наблюдается;

II стадия (выраженная) – поражение трех или более межфаланговых суставов, заметное ограничение подвижности пальцев рук;

III стадия (осложненная) – к описанным выше симптомам присоединяются фиброзные изменения в ладонных связках и вторичные патологические процессы, протекающие в костях.

Диагностируют данное заболевание с помощью визуального осмотра, в некоторых случаях рекомендуется проведение рентгеноскопии. лечение заключается в компенсировании проявлений сахарного диабета, при тяжелом поражении суставов и других тканей врач может назначить лазеротерапию.

Задержка развития

Данное осложнение сахарного диабета наблюдается у детей и подростков. Если заболевание не было выявлено своевременно, при отсутствии адекватной компенсации рост ребенка начинает замедляться, поскольку делящимся клеткам не хватает питания. Отставание в росте влечет за собой задержку созревания скелета. Примерно с 10-летнего возраста дефицит роста связан с патологическим запаздыванием полового созревания, а сроки формирования вторичных половых признаков существенно увеличиваются. После диагностирования задержки развития ребенка эндокринолог назначает полное обследование. В зависимости от его результатов врач подбирает комплексную терапию, направленную на нормализацию углеводного и липидного обмена. Своевременно начатое лечение позволяет избежать негативных последствий данного осложнения. В тяжелых случаях возможно назначение гормонов.

Диабетическое поражение печени

На фоне сахарного диабета большинство внутренних органов может подвергаться разнообразным патологическим изменениям. У многих больных наблюдается увеличение размеров печени, изменение ее плотности, нарушение структуры печеночных тканей (перечисленные признаки неблагополучия обычно обнаруживаются во время ультразвукового исследования). Зачастую поражение печени сопровождается характерными отклонениями в составе крови (пониженным содержанием протеинов, увеличением количества липидов, триглицеридов и ферментов). лечение данного осложнения зависит от характера развивающейся патологии, общего состояния больного, генетической отягощенности и т. п.

Инфицирование органов мочевыделительной системы

У больных сахарным диабетом часто развиваются сопутствующие инфекции. Нарушения обмена веществ, снижение иммунитета и другие осложнения данного недуга приводят к сбоям в работе всех систем и органов, а также к уменьшению естественной сопротивляемости болезнетворным организмам. Поскольку сахар является отличной питательной средой для большинства бактерий и грибков, появление глюкозы в моче провоцирует их размножение.

Характерными признаками инфицирования органов мочевыделительной системы являются повышение температуры, частые болезненные мочеиспускания, неприятные ощущения в области поясницы, появление белка и лейкоцитов в моче и бактериурия.

При подобных осложнениях специалисты рекомендуют больным пройти полное обследование. Терапия назначается на основании данных анализов.

Стоматологические заболевания при сахарном диабете

У некоторых больных на фоне сахарного диабета развиваются специфические осложнения – множественный кариес, воспаление десен (гингивит), гнойное поражение зубных альвеол и стоматит. Чаще всего подобные симптомы неблагополучия наблюдаются у детей и подростков.

Стоматологические патологии нередко проходят без дополнительного лечения после нормализации эндокринного фона и стабилизации уровня сахара в крови. Иногда – в тяжелых случаях – требуется назначение местной терапии (противовоспалительные средства, антибиотики, пломбирование зубов).

Диетические рекомендации

Регулярное поступление пищи в организм необходимо для поддержания его нормальной жизнедеятельности. У каждого человека есть свои любимые блюда и индивидуальные кулинарные предпочтения, связанные с национальными традициями и личными особенностями.

К сожалению, люди, больные сахарным диабетом, вынуждены всю жизнь соблюдать диету, иначе их самочувствие существенно ухудшается.

Данное обстоятельство приводит к серьезным психологическим проблемам: с одной стороны, человек несет ответственность за свое здоровье и поэтому должен постоянно исключать из своего рациона «вредные» продукты, употребление которых представляет опасность для его жизни; с другой – неприятно чувствовать собственную «ущербность» в гостях, на корпоративных вечеринках, во время похода в ресторан.

К счастью, даже при соблюдении диетических рекомендаций врача можно и нужно найти разумный компромисс в пищевых ограничениях.

Разумные ограничения

Приведем несколько правил, которые должен соблюдать каждый больной сахарным диабетом I типа.

1. Огромное значение имеет правильно составленный график приема пищи. Для того чтобы не нарушать баланс сахара и инсулина в крови, еда должна поступать в желудок в строго определенные часы. Таким образом можно быстро подобрать необходимую дозировку инсулина. Кроме того, при постоянном режиме питания все органы желудочно-кишечного тракта будут успевать подготовиться к перевариванию пищи.

2. Продукты, содержащие сахар, должны быть полностью исключены из рациона. Существует множество разновидностей пищи, не менее приятной на вкус. А в качестве заменителей привычных сладостей можно приобрести диабетические.

3. Употребление соли и «тяжелых» животных жиров следует ограничивать. Для того чтобы пища не казалась пресной и невкусной, можно использовать разнообразные специи и приправы, разрешенные эндокринологом. Пикантный привкус придают блюдам натуральный уксус, оливковое масло и острые овощи. Жирные, соленые и слишком острые кушанья увеличивают нагрузку на поджелудочную железу и органы пищеварительного тракта, ухудшая самочувствие больного и усугубляя течение сахарного диабета.

Для того чтобы питание было полноценным, то есть содержало достаточное количество витаминов и полезных для организма минеральных веществ, продукты следует как можно меньше подвергать кулинарной обработке. Вместо консервированных компотов и готовых салатов желательно включать в ежедневный рацион свежие фрукты и овощи. Белый хлеб можно заменить ржаным или отрубным, а сдобные булочки из отбеленной муки с добавлением химических разрыхлителей не принесут организму никакой пользы, но могут стать причиной увеличения массы тела. При необходимости вместо свежих плодов можно приобретать замороженные.

Клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, помогает разгрузить органы желудочно-кишечного тракта, предотвращает проблемы с пищеварением, нормализует стул и способствует выведению из организма токсичных продуктов обмена веществ.

Жирное мясо можно заменить рыбой (морской или речной, в зависимости от вкусовых предпочтений), мясом курицы (филе), постной телятиной или бараниной.

Эндокринологи рекомендуют для уменьшения нагрузки на

почки и поджелудочную железу сократить поступление в организм животных белков, поэтому даже постным мясом не следует злоупотреблять.

При переработке мышечных волокон животных почки вынуждены работать в усиленном режиме, чтобы вывести из организма шлаки, а при сахарном диабете данная ситуация усугубляется периодическим повышением уровня глюкозы в крови, поэтому в некоторых случаях ежедневное употребление мяса приводит к развитию тяжелого осложнения – диабетической нефропатии.

Нужны ли нам жиры

В «стандартном» рационе присутствует около 35 % разнообразных жиров. Они участвуют в обмене веществ, поэтому полностью исключить их из списка «разрешенных» продуктов нельзя. Тем не менее большая часть употребляемых нами жиров является фактически бесполезной. По мнению диетологов, ежедневная потребность нашего организма в жирах ограничивается 1 столовой ложкой нефильтрованного растительного масла. Чрезмерное количество жира, перерабатываемого органами пищеварительной системы, вызывает откладывание холестерина в клетках, провоцируя сердечно-сосудистые заболевания и другие патологии.

С химической точки зрения жиры подразделяются на насыщенные и ненасыщенные. К первым относятся, например, натуральные животные жиры, пальмовое и кокосовое масла. При комнатной температуре они затвердевают. Выбирая в магазине продукты, следует внимательно изучить информацию об их составе: пальмовое масло вследствие его невысокой стоимости нередко добавляют в концентраты, консервированные и кондитерские изделия, а также используют для обжаривания полуфабрикатов.

Только один из насыщенных жиров – рыбий – является очень полезным для организма. В нем присутствуют жирные кислоты класса омега-3, предотвращающие накопление холестерина в клетках и развитие сердечно-сосудистых недугов. Вещества, аналогичные рыбьему жиру, также обнаружены в различных морепродуктах. Для того чтобы разнообразить диету, еженедельно можно устраивать рыбные дни. Рецепты вкусных и полезных блюд из рыбы и морепродуктов можно найти в соответствующей главе данной книги.

Растительные жиры по своей химической природе являются ненасыщенными. При комнатной температуре они сохраняют жидкую консистенцию. «Легкие» масла не способствуют повышению уровня холестерина в крови, не увеличивают нагрузку на печень и поджелудочную железу. Самым полезным среди растительных жиров является оливковое масло холодного отжима. По возможности употреблять его следует только в свежем виде – использовать для заправки салатов или добавлять в готовые блюда. Для обжаривания продуктов в случае необходимости допустимо использовать рафинированное подсолнечное или кукурузное масло.

Как приготовить полезную пищу

Существует несколько простых правил, соблюдая которые можно приготовить очень вкусные и при этом безвредные для организма блюда.

Для того чтобы не допускать избыточного количества жиров в ежедневном рационе, рекомендуется использовать для кулинарной обработки продуктов посуду с антипригарным покрытием. В настоящее время существует множество разновидностей подобных емкостей – сковороды различного диаметра, жаровни, противни, кастрюли, сотейники и т. п. В такой посуде еда не пригорает даже при отсутствии масла, поэтому антипригарные емкости очень удобно использовать для приготовления и разогревания различных блюд, а также выпечки диетической сдобы.

Тушеные овощи будут очень вкусными, если готовить их не на растительном масле, а на воде (с добавлением небольшого количества ненасыщенного жира), легком бульоне, томатном соке с добавлением натурального уксуса и т. п.

Для приготовления очень полезных и легких паровых блюд можно использовать микроволновую печь, пароварку или аэрогриль. Подобные устройства позволяют значительно сократить время, затрачиваемое на кулинарную обработку овощей и других продуктов, а также заранее задать необходимый температурный режим и продолжительность подогрева.

Если приобретенный на рынке или в магазине кусок мяса кажется жирноватым, его следует промыть, нарезать кусочками и удалить даже маленькие жировые включения. Вырезку можно обжарить на тефлоновой сковороде или потушить с овощами, добавив немного масла. Кроме того, постное мясо можно использовать для приготовления соусов и бульонов, запекать или готовить на пару. Куриное филе желательно отваривать, иначе белое мясо может оказаться жестковатым и не очень вкусным.

Перед приготовлением крупной курицы или ее части следует снять с мяса кожу, поскольку именно она является «главным жировым депо».

Если, несмотря на все предпринятые меры, мясной отвар оказался жирным, его следует остудить до застывания жировых капель на поверхности, а затем аккуратно удалить их шумовкой или ложкой. Получившийся бульон будет постным и при этом не утратит свои вкусовые качества.

В качестве вкусовых добавок не рекомендуется использовать бульонные кубики. Они очень удобны в применении, но в их

составе присутствует большое количество соли, разнообразные консерванты, а также животные и синтетические жиры. Бульон следует варить на натуральной основе, добавляя в него овощи и не очень острые специи.

Готовые мясные продукты также желательно исключить из ежедневного рациона. Сосиски, копчености, колбасы и другие подобные кушанья содержат много специй, консервантов и вкусовых добавок, которые могут оказать негативное воздействие на функционирование поджелудочной железы. Для украшения праздничного стола можно приобрести ветчину из индейки или курицы, диетическую обезжиренную колбасу (если есть уверенность в ее высоком качестве), а также сделать домашние копчености или запечь в духовке кусок вырезки.

Рыбные консервы обычно содержат дешевое растительное масло, чаще всего производители используют пальмовое. В связи с этим при выборе подобных продуктов следует остановиться на рыбе в собственном соку. Ее стоимость достаточно высока, но для организма она намного полезнее.

Молочные продукты также по возможности должны быть не очень жирными. Желательно приобретать нежирное концентрированное молоко без добавления сахара, обезжиренный творог, кефир и другие кисломолочные изделия.

В качестве основы для приготовления теста лучше всего вместо сметаны использовать пахту, обезжиренное молоко, йогурт и кефир. В качестве загустителя допустимо применять крахмал (кукурузный или картофельный).

Готовые спреды и растительно-сливочные масла могут содержать много «лишних» насыщенных жиров, поэтому от их употребления лучше отказаться или же выбирать дорогие варианты, в которых присутствует мало гидрогенизированного масла.

В качестве салатной заправки удобно использовать лимонный и гранатовый соки (лучше всего – свежеотжатые), натуральный уксус, обезжиренное кислое молоко и нерафинированное подсолнечное или оливковое масло.

Ежедневный рацион больного сахарным диабетом обязательно должен содержать крупяные каши, хлеб или макаронные изделия с отрубями, овощи, рис и несладкие фрукты. Перечисленные продукты содержат полезные для организма сложные углеводы, а также клетчатку и растительные белки.

Жареный картофель желательно вообще исключить из рациона, заменив его печеным либо отварным (в воде или на пару).

Соль – под запретом

В среднем за 1 год взрослый человек употребляет вместе с пищей приблизительно 7 кг соли. Немногим известно, что природная потребность нашего организма в ней весьма невелика – около 0,1 чайной ложки в сутки. При этом ежедневно для приготовления различных блюд большинство людей использует намного больше соли – в качестве улучшителя вкуса. Данное обстоятельство неблагоприятно влияет на функционирование всех органов и систем.

Избыток натрия, выделяющегося в процессе усваивания соленой пищи, вызывает повышение артериального давления, становится причиной развития сердечно-сосудистых недугов и увеличивает нагрузку на почки. Поскольку при сахарном диабете организм вынужден работать в стрессовом режиме, следует оградить его от воздействия дополнительных негативных факторов.

Ограничение соли в рационе – довольно простая задача. Следует включить в ежедневное меню больше свежих продуктов и по возможности отказаться от консервированных блюд, поскольку именно они содержат больше всего соли. Разумеется, под запретом окажутся сушеная и вяленая рыба, чипсы, орешки и другие популярные закуски. Первое время еда будет казаться невкусной, но позднее организм привыкнет к ограничению количества соли. Полностью отказываться от нее не следует: она необходима для поддержания постоянной внутренней среды, а если ее количество соответствует норме, то негативные последствия маловероятны.

Ниже приведено несколько простых правил, которые помогут больному сахарным диабетом сократить количество соли в ежедневном рационе и при этом не испытывать стресса, употребляя невкусную пищу.

1. Консервированные овощи и соленую рыбу, если без них обойтись не получается, перед употреблением промыть холодной водой и слегка обсушить в дуршлаге или сите. Следует также помнить о том, что вкус одного соленого огурца ничем не отличается от вкуса пяти таких же огурцов, поэтому достаточно «порадовать себя» небольшим количеством консервов, но не наедаться до ощущения сытости.

2. Приобретая готовые продукты, следует очень внимательно изучать этикетки на их упаковке. Источником натрия является не только «традиционная» поваренная соль: в качестве пищевых добавок производители часто используют цитрат натрия, соду

(двууглекислый натрий) и разнообразные рассолы.

3. Абсолютно бесполезны для организма содержащие соль приправы – кетчупы, горчица, соевый соус, пряная соль, бульонные кубики и т. п. Очень вкусный и при этом безвредный кетчуп можно приготовить в домашних условиях, а в качестве пряностей желательно использовать свежие лук, чеснок, сельдерей, кинзу и др.

4. Если больной диабетом любит хрустящие чипсы и другие «вредные» лакомства, подобные продукты можно заменить «щадящими вариантами» – чипсами без соли, диетическими крекерами, зерновыми хлебцами и воздушной кукурузой. Можно также делать попкорн без добавления масла и соли – в микроволновой печи.

Полезная целлюлоза

Целлюлоза (клетчатка) содержится во многих продуктах растительного происхождения. Попадая в желудок и кишечник, она не разрушается ферментами и выводится из организма неизмененной. Больше всего целлюлозы присутствует в цельнозерновых изделиях, бобах, свежих овощах и фруктах. любая обработка подобных продуктов (измельчение, отваривание, обжаривание, рафинирование и т. п.) приводит к заметному уменьшению количества клетчатки.

Поглощая влагу, целлюлоза набухает, увеличиваясь в объеме, и способствует увеличению продолжительности процесса пищеварения, что обеспечивает постепенный подъем концентрации глюкозы в крови. Кроме того, длительное усваивание пищи обеспечивает наступление сытости, не вызывая переедания.

Согласно мнению большинства диетологов, клетчатка должна быть основным компонентом любой щадящей диеты, содержащей пониженное количество жиров. Она способствует выведению шлаков из организма, препятствует повышению артериального давления и обеспечивает нормальный липидный баланс.

Клетчатка бывает растворимой и нерастворимой. Отруби и зерновые содержат нерастворимую форму целлюлозы, стимулирующую перистальтику кишечника и обеспечивающую нормальное функционирование всех органов желудочно-кишечного тракта. Растворимая клетчатка разбухает под воздействием жидкостей, превращаясь в объемный однородный гель. Данная форма целлюлозы присутствует в бобах, овощах и фруктах, а также в желеобразных готовых продуктах. В желудке она переходит в гелеобразное состояние, замедляя транспортировку пищи по органам желудочно-кишечного тракта, вследствие чего уровень сахара в крови повышается постепенно.

Если в ежедневном рационе больного сахарным диабетом до недавнего времени присутствовало мало клетчатки, следует постепенно включать в меню соответствующие продукты. Существует несколько несложных правил, соблюдение которых позволяет избежать расстройств пищеварения и оказать организму неоценимую помощь.

1. Лучше покупать нешлифованный рис коричневого или желтого цвета, поскольку в нем сохраняется больше клетчатки. С аналогичной целью следует остановить свой выбор на неотбеленной муке.

2. Продукты быстрого приготовления желательно вообще

исключить из рациона, так как они практически не содержат целлюлозу.

3. Белый хлеб желательно заменить зерновым, изделиями, содержащими зерна злаков, отрубными батонами, крекерами и диетическими хлебцами.

4. Свежие овощи лучше не чистить: следует употреблять в пищу хорошо помытые яблоки с кожурой, морковь перед приготовлением салатов скоблить ножом, а картофель отваривать в мундире (на пару или в воде).

5. Для удовлетворения потребности организма в витаминах и в качестве источника целлюлозы в холодное время года можно есть замороженные фрукты и ягоды, а также консервы из них, изготовленные без добавления сахара (путем стерилизации в собственном соку).

6. Очень полезны и вкусны каши из круп, приготовленные на воде или в пароварке. Подобные блюда можно есть на завтрак и ужин, а также подавать на стол в качестве гарнира к мясу или тушеным овощам.

7. Мясной фарш можно «разбавлять» отрубями или порошком из зародышей пшеницы, а также мукой грубого помола.

Особенности диеты при диабете II типа

Как уже было сказано выше, при диабете II типа не наблюдается инсулиновой зависимости, то есть для нормализации уровня глюкозы в крови используются специальные сахаропонижающие препараты. Для поддержания оптимального уровня сахара в организме специалисты рекомендуют больным тщательно следить за собственной массой тела и не допускать ее увеличения. Именно поэтому соблюдение диетических рекомендаций является одним из важнейших условий сохранения нормального самочувствия и компенсирования симптомов имеющегося заболевания.

Снижение веса должно происходить постепенно – не более чем на 800–900 г в неделю. После того как масса тела станет нормальной, следует прекратить строгую диету и в дальнейшем употреблять рекомендованное врачом количество калорий в день.

Для того чтобы предотвратить переедание, между основными приемами пищи можно съесть свежий овощ (морковь, огурец, помидор) или выпить немного воды.

Перед походом в магазин желательно плотно позавтракать или пообедать, чтобы не поддаваться «пищевым соблазнам».

Для утоления жажды следует использовать только питьевую воду, а не сладкие соки и вкусные напитки.

В доме не должно быть запаса высококалорийных продуктов. Жиры, орехи и сыры следует ограничить до минимума.

После консультации со специалистом можно использовать в качестве средства для похудения регулярные дозированные физические нагрузки. Например, очень полезно гулять 1–2 часа в день, ездить на велосипеде и выполнять гимнастические упражнения.

Заменители сахара

Как уже было сказано выше, при сахарном диабете содержание углеводов в пище должно быть ограничено. При этом каждому человеку иногда хочется съесть или выпить что-нибудь сладкое. Для того чтобы облегчить психологическое состояние больного, вместо сахара можно использовать безвредные для его организма сахарозаменители.

Подобные вещества могут иметь натуральное или искусственное происхождение. Из искусственных «сахаров» самыми популярными являются аспартам, сахарин, ацесульфам калия, цикламат и сукралоза. Перечисленные препараты не влияют на содержание глюкозы в крови и не содержат «лишних» калорий, поэтому их можно не учитывать при расчете энергетической ценности ежедневного рациона. Употреблять их следует в умеренных количествах (до 4 таблеток в сутки). Перед тем как выбрать подходящий сахарозаменитель, следует обязательно посоветоваться с врачом, поскольку при некоторых заболеваниях, сопутствующих сахарному диабету, подобные препараты противопоказаны.

Среди натуральных заменителей сахара наиболее распространены фруктоза, ксилит, сорбит и мальтитол. Фруктоза способствует незначительному повышению уровня глюкозы в крови, но она усваивается медленнее, чем «стандартный» сахар. Кроме того, данный продукт является достаточно калорийным, поэтому существует ограничение ее приема – не более 30 г в день. Ксилит, сорбит и мальтитол относятся к группе так называемых сахарных спиртов. Они безвредны для организма, но при наличии повышенной чувствительности могут вызвать у больного неприятные побочные симптомы – тошноту, метеоризм, рвоту, расстройство желудка и т. п.

Как и у других препаратов, у сахарозаменителей имеются некоторые особенности, о которых не следует забывать.

Аспартам приблизительно в 200 раз слаще обыкновенного сахара, поэтому его передозировка может ухудшить вкусовые качества продуктов. Данный сахарозаменитель распадается в процессе тепловой обработки, поэтому его можно добавлять только в холодную пищу. Противопоказанием к применению аспартама является наличие общего заболевания – фенилкетонурии.

Ацесульфам калия примерно в 500 раз слаще обычного сахара, но, в отличие от описанного выше аспартама, не разлагается под воздействием высокой температуры. Его можно

использовать для приготовления печеных изделий, компотов и сладких отваров.

Вследствие некоторых химических свойств ацесульфам не рекомендуется принимать при наличии сердечной недостаточности.

Сахарин раз в 300–400 слаще сахара. Его добавляют только в холодные продукты. Конкретных противопоказаний к его применению не имеется.

Цикламат в 50 раз слаще обычного сахара, его можно использовать для приготовления холодных и горячих блюд. Но при наличии почечной недостаточности его применение не рекомендуется.

Сукралоза – очень экономичный препарат, он примерно в 600 раз слаще обыкновенного сахара. Данный сахарозаменитель не разлагается в процессе термической обработки.

Ежедневное меню при сахарном диабете

Для того чтобы питаться разнообразно и при этом не нарушать диетические рекомендация врача, следует очень ответственно отнестись к выбору продуктов и методов приготовления различных блюд. Очень важным является также правильный расчет калорий, ежедневно получаемых организмом.

Хлебная единица

Понятие «хлебная единица» должно быть выучено каждым больным сахарным диабетом, поскольку именно этот параметр является основополагающим для расчета калорийности рациона.

Для людей, страдающих инсулинозависимой формой диабета, все продукты можно условно разделить на 3 разновидности.

1. Условно разрешенная пища (еда, которую можно употреблять только в строго определенных количествах).

2. Разрешенная пища (можно употреблять практически без ограничений).

3. Нежелательная пища (сладкие продукты и напитки, которые врач рекомендует принимать только при угрозе или наступлении гипогликемии).

Хлебная единица (ХЕ) применяется для объективной оценки содержания углеводов в продуктах. 1 ХЕ равняется 12 г сахара или 25 г пшеничного хлеба.

Рассмотрим более подробно различные продукты, обладающие определенными характеристиками, и оценим их энергетическую ценность.

К сладостям относятся сахар, мед, богатые фруктозой и глюкозой свежие и консервированные фрукты, соки, напитки с добавлением сахара, джемы и варенье, кондитерские изделия и т. п. В некоторых сладких продуктах также содержатся жиры, а другие включают в себя муку и разнообразные начинки.

Повышенное содержание простых углеводов в сладостях обеспечивает быстрое их усвоение: уже через несколько минут после приема пищи уровень глюкозы в крови больного заметно повышается. Именно поэтому подобная еда является вредной для людей, страдающих инсулинозависимым диабетом. Сладкие продукты врачи рекомендуют употреблять только при угрозе развития гипогликемии.

Из мучных изделий наиболее популярным является хлеб. При диабете желательно употреблять хлеб из муки грубого помола (ржаной), зерновые хлебцы, булочки с отрубями и т. п. Если отрезать от буханки хлеба ломтик толщиной 1 см (имеется в виду поперечный срез) и затем разделить его пополам, можно получить объективное представление о «величине» хлебной единицы. Более подробно расчет хлебных единиц по каждому виду продуктов будет представлен ниже.

При употреблении в пищу ржаного хлеба и зерновых хлебобулочных изделий уровень сахара в крови поднимается

постепенно и достигает максимума не ранее чем через 30 минут после еды. Выпечка из пшеничной муки усваивается быстрее – за 10–15 минут, что чревато негативными последствиями для больного диабетом.

Самые распространенные крупы (гречневая, рисовая, манная, овсяная и пшенная) содержат приблизительно одинаковое количество углеводов: 2 полные столовые ложки крупы составляют 1 ХЕ. Самыми полезными считаются гречневая, пшенная и овсяная каша. Манная всасывается быстрее вследствие практически полного отсутствия в ней клетчатки.

Макаронные изделия обычно изготавливают из пшеничной муки тонкого помола, поэтому усваиваются они довольно быстро, что следует учитывать при составлении ежедневного рациона.

Фрукты и ягоды значительно отличаются друг от друга по содержанию в них глюкозы. При этом «сахаристость» зависит исключительно от видовой принадлежности: сладкие и кислые яблоки после усвоения в пищеварительном тракте одинаково повышают уровень сахара в крови.

Среди «условно запрещенных» натуральных продуктов особого рассмотрения заслуживает виноград. В его ягодах содержится «чистая» глюкоза, именно поэтому его можно использовать для быстрого устранения гипогликемии, но регулярное употребление его в пищу не рекомендуется. По аналогичной причине нежелательно включать в рацион инжир, хурму, изюм, курагу и чернослив.

Фруктовые и ягодные соки, приготовленные с добавлением сахара, применяют для купирования гипогликемии. В большинстве готовых соков абсолютно отсутствует клетчатка, поэтому углеводы, содержащиеся в подобных продуктах, всасываются очень быстро и резко повышают уровень сахара в крови.

Очень важным компонентом ежедневного меню больного диабетом являются овощи. В них мало легкоусвояемых углеводов и жировых веществ, зато довольно много целлюлозы, о которой было подробно рассказано выше. Ограничения затрагивают лишь некоторые виды овощей, содержащие углеводы в виде крахмала (картофель, кукуруза, бобовые и т. п.). Последние следует включать в подсчет хлебных единиц.

Бесконтрольно можно употреблять в пищу краснокочанную и белокочанную капусту, репу, редис, редьку, помидоры, морковь, огурцы, баклажаны и кабачки, а также разные виды лука, листовой салат и зелень. Кроме того, допустимо включать в рацион соевые продукты и грибы.

Молочные продукты могут быть сладкими и несладкими.

Пища из первой группы (мороженое, сладкие сырки, йогурты и творожки) относится к категории сладостей, поэтому употреблять ее нежелательно. Жидкие кисломолочные блюда (кефир, ряженка и т. п.) включают в меню, не забывая о том, что 1 стакан молочного напитка равен 1 ХЕ. Сметана, творог, сыры и масло содержат много жира, поэтому практически не способствуют повышению уровня глюкозы в крови.

Сложнее всего рассчитывать количество употребляемых мясных и рыбных блюд. Следует запомнить, что безвредными являются нежирное мясо, ветчина, вяленая и сушеная рыба, поскольку они лишены примесей. Готовые комплексные продукты (колбасы, сосиски, рыбные котлеты и т. п.) чаще всего содержат углеводы (крахмал, хлеб и муку), причем их точное количество определить очень сложно. Именно поэтому из меню больного диабетом следует исключить полуфабрикаты. Подобные кушанья лучше всего готовить дома, тщательно выдерживая состав фарша.

Включать в рацион алкоголь категорически не рекомендуется – в абсолютном большинстве спиртных напитков содержится много легкоусвояемого сахара. Кроме того, состояние опьянения может стать причиной осложнений диабета (пропуска инъекции инсулина, нарушения диеты и т. п.).

Как рассчитать ежедневное меню

Выше мы подробно рассмотрели понятие «хлебная единица». Независимо от разновидности употребляемого продукта, в 1 ХЕ содержится от 12 до 15 г легкоусвояемых углеводов. 1 ХЕ повышает уровень сахара в крови на строго определенную величину, которая составляет 2,8 ммоль/л и «нейтрализуется» 2 единицами введенного инсулина.

Для того чтобы представить данную величину более наглядно, рассчитаем количество самых популярных продуктов, содержащееся в 1 ХЕ:

- примерно 30 г хлеба, 3–4 галеты, 5–6 маленьких крекеров;
- 1 столовая ложка панировочных сухарей или муки;
- 0,5 стакана крупы (ячневой, гречневой, пшенной, перловой или овсяной);
- 0,3 стакана готовой рисовой каши;
- 0,5 стакана макаронных изделий средней величины;
- 1 блин или оладья небольшого размера;
- 1 сырник средней величины;
- 2 несдобных пирожка с мясной начинкой;
- 4–5 домашних пельменей;
- 1 отварной или печеный клубень картофеля среднего размера;
- 2 столовые ложки картофельного пюре без добавок;
- 0,5 стакана отварных бобов (фасоли, гороха, чечевицы);
- 1 стакан пюре из свеклы, моркови, тыквы, репы или брюквы;
- 0,5 стакана несладкой консервированной кукурузы;
- 3 стакана нежирного несоленого попкорна;
- 1,5 стакана овощного бульона;
- 1 яблоко средней величины;
- 1 небольшая груша;
- 0,5 крупного грейпфрута;
- 1 апельсин или мандарин;
- 1 крупный абрикос;
- 0,5 крупного банана;
- 1 маленький персик;
- 3 небольшие сливы;
- 0,5 манго средней величины;
- 15–17 вишен или 10 черешен;
- 0,3 кг мякоти арбуза или 0,3 кг мякоти дыни;
- 1 неполный стакан черники, смородины, голубики, жимолости, черноплодной рябины, крыжовника, малины, лесной земляники, клубники, клюквы, брусники или облепихи;

• 2 финика или 1 столовая ложка светлого изюма.

В соответствии с рекомендациями диетологов, суточная потребность нашего организма в углеводах не превышает 24–25 ХЕ. Указанное количество для наилучшего усвоения следует распределить на 5–6 приемов пищи в течение дня. Завтрак, обед и ужин должны быть более калорийными, чем полдник и промежуточные трапезы.

Для того чтобы составить правильное меню, необходимо подсчитать количество необходимых калорий, учитывая образ жизни больного диабетом, его возраст, род деятельности, физическую активность и некоторые другие параметры. Желательно обратиться за консультацией к эндокринологу.

После того как будет известно количество хлебных единиц, которые организм должен получить за день, необходимо определить соотношение белков, углеводов и жиров в каждом из выбранных блюд. При наличии лишнего веса желательно сократить поступление липидов в организм (например, заменить жирные продукты овощами, отрубным хлебом и т. п.). Недостаток массы тела, напротив, требует более калорийного питания. В весеннее время для предотвращения авитаминоза целесообразно включать в рацион свежую зелень и фрукты.

Режим питания для больного диабетом не менее важен, чем количественный состав употребляемых продуктов. Идеальным вариантом является питание 6 раз в сутки (завтрак, обед, ужин и 3 промежуточные трапезы). При инсулинозависимом диабете введение инсулина обычно производится несколько раз в день, соответственно, каждая доза поступающего в кровь гормона требует «компенсации» в виде определенного количества усвоенной пищи. При недостатке сахара возможно развитие гипогликемии и других обменных нарушений.

Если в промежутке, например, между завтраком и обедом у больного отсутствует аппетит, он может выпить 1 стакан кефира или другого кисломолочного продукта, съесть немного печенья или 1 свежий фрукт небольшого размера.

При диабете II типа частое дробное питание также очень важно. Регулярное поступление пищи в организм обеспечивает стабилизацию уровня сахара в крови, предотвращая различные осложнения.

Диета при осложнениях

Если несмотря на все предпринимаемые меры диабет осложнился дополнительными симптомами, диетический план следует пересмотреть в соответствии с рекомендациями специалиста.

При кетоацидотических состояниях калорийность ежедневного рациона должна быть уменьшена за счет значительного ограничения или исключения жира.

Масло и другие подобные продукты следует заменить углеводами, желательно в легкоусвояемой форме (употреблять больше фруктов, картофеля, высококачественного хлеба и т. п.).

После выхода из диабетической комы больному можно есть только легкие кисели, овощные и фруктовые соки, обладающие щелочной реакцией. Кроме того, полезными будут щелочные минеральные воды (в соответствии с рекомендациями врача). Если осложнение диабета не будет прогрессировать, специалист может порекомендовать постепенное включение в ежедневное меню хлеба и нежирного мяса.

При тяжелой гипогликемии расчет суточного рациона зависит от тяжести состояния больного, индивидуальных особенностей его организма и времени развития данного осложнения. Например, если симптомы недостатка глюкозы появляются за 15 минут до еды, следует «передвинуть» время приема пищи, причем начинать трапезу с легкоусвояемых углеводов (ломтика хлеба, кусочка картофеля и т. п.). Признаки гипогликемии, наблюдаемые в промежутках между едой, также купируют углеводами. Если недостаток глюкозы сопровождается так называемыми предвестниками (головной болью, бледностью кожных покровов, головокружением, парестезией или легкими судорогами), перед приемом пищи больной должен выпить 0,5 стакана теплого подслащенного чая. При угрозе потери сознания чай необходимо заменить сахарным сиропом или раствором глюкозы, в тяжелых случаях врач может назначить внутривенное введение глюкозы.

Растения-лекари

На земле, наверно, не существует народа, который не использовал бы растения для лечения заболеваний. Древние знахари хорошо разбирались в лекарственных травах и успешно применяли их для врачевания недугов. В народной памяти хранится много легенд и сказаний о чудесных исцелениях благодаря использованию растений.

Люди живут в единстве с природой. Как бы ни восхищали человека плоды цивилизации, он всегда будет тянуться к живому миру, пытаясь не только сохранить свои первоначальные связи с ним, но и углубить познания о нем. В огромном объеме накопленных знаний о природе важное место занимают сведения о лекарственных растениях, их целебных свойствах и способах применения.

В этой книге рассказывается о растениях, которые не только пригодны в пищу, но и оказывают целебное действие на организм. Подобраны конкретно те из растений, которые применяются официальной и народной медициной для лечения больных сахарным диабетом.

Сегодня сахарный диабет – заболевание распространенное, не щадящее ни старых, ни молодых, поэтому многим будет небезынтересно узнать о полезных растениях, чтобы расширить свою диету и повысить ее эффективность. А соблюдение диеты для больных диабетом, как известно, жизненно важно. Речь идет, разумеется, не о самолечении и самоуправстве в вопросах питания, а о целесообразности диетотерапии и фитолечения. В любом случае больные должны согласовывать свои решения с лечащим врачом.

В России, называемой родиной фитотерапии, были широко известны не только настои, отвары, припарки и прочие целебные средства из растений – спектр растений, используемых в пищу, был необычайно широк и насчитывал сотни видов. Чтобы убедиться в этом, достаточно заглянуть в старинные русские травники, где наряду с рецептами от болезней соседствуют рецепты приготовления пищи из растений.

Вкусы и пристрастия в питании должны определяться прежде всего биологической ценностью продукта, и определять эту ценность следует не только инстинктивно (а у больного человека вкусовая оценка часто искажена, поэтому выбор падает на неполезные продукты питания), но и разумно, пользуясь данными современной диетологии и медицины. С этой точки зрения использование в рационе современного человека дикорастущих

растений, пригодных для употребления в пищу, до обидного мало. Не потому ли мы так часто и так подолгу болеем?

Исследования показывают, что дикорастущие растения содержат немало веществ, активно действующих на организм человека, например альдегиды, спирты, кетоны, фенолы и хиноны, органические кислоты и эфиры, липоиды и фосфатиды, фитостерины и углеводы, смолы и каучук, гликозиды и витамины, гормоны и ферменты, алкалоиды и белковые вещества. Даже этот небольшой (и далеко не полный!) перечень убедительно говорит о больших возможностях использования растений во благо человеку.

Особо следует отметить наличие в растениях фитонцидов. Фитонциды (от греч. *phytón* – растение + + лат. *caedo* – убиваю) – это образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших. Основатель учения о фитонцидах академик Б. П. Токин писал: «…медицине следует искать фитонцидные вещества, стимулирующие наши целебные силы, у пищевых растений, с которыми организм человека издавна соприкасается».

На Руси говаривали: «И сахарная болезнь не сладка». Врачи действительно относят это заболевание к сложным, трудноизлечимым, поскольку оно характеризуется прежде всего глубоким нарушением обмена веществ. Вот почему назначаемое диетическое питание должно оказывать еще и лечебное воздействие на больного. И в этом вопросе неоценимую помощь могут оказать растения, о которых упоминается в этой книге. Все они обладают сахароснижающим эффектом.

Употребление сахароснижающих растений имеет большое преимущество перед использованием даже традиционных лекарственных форм, приготовленных на основе растительного сырья.

Рационально составленная диета из широкого спектра растений может существенно улучшить состояние больного.

К блюдам из растений, популярных в рационе меньше, чем картофель, лук или морковь, следует внимательно присмотреться и здоровым людям: введенные в повседневное меню, они отлично послужат для профилактики диабета.

Овощи, злаковые и бобовые культуры

Артишок

Артишок – многолетнее травянистое растение, еще мало известное в России, хотя в странах Средиземноморья существует около 12 его видов. Особенно популярно это растение как пищевкусовое в странах американского континента.

Артишок, кстати, был известен еще пять тысячелетий назад как питательное и целебное растение. Особенно увлекались его выращиванием в Древнем Риме. После падения Римской империи о существовании этого растения в Европе забыли, вплоть до Крестовых походов. И только в XV веке из Италии артишок распространился по всей Западной Европе. В России о нем услышали в начале XVIII века. Артишок выращивали в летнем саду и на огородах для местной знати как декоративное и лечебное растение. И только позднее артишоки вошли в моду как пищевое растение.

Артишок по внешнему виду напоминает чертополох, но имеет более крупные соцветия сине-лилового цвета. В пищу употребляют мясистое цветоложе и нижние части чешуй молодых, еще не раскрытых соцветий.

Артишок содержит белки, углеводы, которые благотворно действуют на обмен веществ у больных сахарным диабетом.

Растение применяют для лечения сахарного диабета, атеросклероза, улучшения желчеотделения, функции почек, а также при истощении.

Артишок используют в сыром, вареном, тушеном или консервированном виде.

В супермаркетах можно встретить даже муку из артишоков.

Салат из артишока и яблок

Ингредиенты

150 г донышек артишоков, 100 г яблок, 10 г лимонного сока, листья латука, растительное масло, перец, соль.

Способ приготовления

Артишоки отварить, яблоки очистить и все нарезать кубиками. Овощи заправить перцем, солью, лимонным соком, растительным маслом и перемешать. Сверху украсить листья ми латука.

Салат из артишока и томатов

Ингредиенты

120 г артишока, 70 г томатов, лимонный сок, сметана, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Стебель артишока срезать у самого основания, удалить сердцевину, залить горячей подсоленной водой и отварить, добавив несколько капель сока лимона для сохранения цвета.

Готовый артишок охладить, нарезать маленькими кусочками, добавить нарезанные помидоры.

Артишоки запеченные

Ингредиенты

6 артишоков, 60 г растительного масла, 150 г томатного соуса, соль.

Способ приготовления

Подготовленные артишоки разрезать на 4 части, сварить в соленой воде до полуготовности и обсушить. Влить в сковороду растительное масло и поджарить на нем артишоки. Затем залить их томатным соусом и запечь в духовке.

Артишоки отварные

Ингредиенты

6 артишоков, лимонный сок, зелень (любая), сливочное масло, соль

Способ приготовления

Из артишоков удалить сердцевину, затем уложить их в кастрюлю в один ряд, посолить, залить горячей водой так, чтобы она немного покрывала артишоки. В воду добавить несколько капель лимонного сока, чтобы артишоки не потемнели. Варить 15 минут.

Готовые артишоки осторожно переложить на дуршлаг донышками вверх и дать стечь воде, а затем выложить на блюдо донышками вниз и полить растопленным сливочным маслом и украсить зеленью.

Артишок, фаршированный грибами

Ингредиенты

5 артишоков, 70 г шампиньонов, 30 г лука репчатого, 8 г укропа, 15 г сливочного масла, лимонная кислота, сметана, соль.

Способ приготовления

Аккуратно обрезать верхние острые концы чешуй и стебель с частью донца артишока, место среза смочить лимонной кислотой. Удалить из сердцевины волокна. Соцветия промыть и перевязать каждое ниткой. В подкисленную лимонной кислотой и подсоленную воду опустить артишок и варить до тех пор, пока донышко не станет мягким.

Затем удалить нитки и нафаршировать артишок отваренными и обжаренными на сливочном масле с луком шампиньонами.

Готовое блюдо залить сметаной и посыпать зеленью.

Баклажаны

Баклажаны выращивали еще в Древней Индии и Египте. В период Средневековья их завезли в Европу, но долгие годы культивировали только как декоративное растение, считая ядовитым. И лишь после открытия Южной Америки европейцы узнали от древних индейских племен о способах употребления баклажанов в пищу. В России, и то в южных районах, баклажаны начали выращивать только в XIX веке.

Баклажаны бедны углеводами, зато богаты минеральными солями калия, кальция, магния, фосфора, железа, марганца, пектиновыми веществами, витаминами С, РР, витаминами B_1, B_3, B_6, содержат эфирные вещества, придающие им горький привкус.

Баклажаны не рекомендуется употреблять в пищу больным с воспалительными процессами желудочно-кишечного тракта и язвенной болезнью. Прямого сахароснижающего эффекта баклажаны не имеют, однако низкий уровень сахаров, богатый минеральный и витаминный состав делают баклажаны незаменимым продуктом в диетическом питании больных сахарным диабетом.

Икра из баклажанов

Ингредиенты

300 г баклажанов, 80 г репчатого лука, 40 г зелени петрушки, 50 г растительного масла, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны испечь в духовке, затем очистить от кожицы и мелко нарезать. Добавить соль, перец, растительное масло, мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки. Все перемешать и посыпать зеленым луком.

Икра из баклажанов и помидоров

Ингредиенты

300 г баклажанов, 100 г репчатого лука, 100 г помидоров, 50 г растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы и мелко нарезать. Помидоры и репчатый лук обжарить на растительном масле, добавить баклажаны. Затем посолить, поперчить и варить на слабом огне для удаления лишней жидкости.

Икра из баклажанов и граната

Ингредиенты

300 г баклажанов, 50 г сока граната, 50 г зерен граната, 1 долька чеснока, соль.

Способ приготовления

Баклажаны испечь, снять кожицу и нарезать. Чеснок измельчить и смешать с соком граната, затем залить полученной смесью баклажаны, посолить, перемешать и посыпать зернами граната.

Салат из баклажанов и помидоров

Ингредиенты

150 г баклажанов, 60 г помидоров, 20 г репчатого лука, 20 г сладкого перца, 30 г растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, черный перец, соль.

Способ приготовления

Очищенные от кожицы баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью и дать постоять 20 минут, затем водой смыть соль. Баклажаны обжарить вместе с луком на растительном масле, сложить в салатницу, добавить нарезанные помидоры, сладкий перец, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона и все перемешать. Сверху посыпать салат нарезанной зеленью

петрушки.

Баклажаны со взбитыми яйцами

Ингредиенты

200 г баклажанов, 50 г сливочного масла, 2 яйца, перец, соль.

Способ приготовления

Очищенные баклажаны нарезать, посолить и оставить на 30 минут для удаления горечи. Затем уложить их в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить масло и тушить до готовности. Яйца взбить, залить ими баклажаны и тушить 10 минут.

Суп с баклажанами

Ингредиенты

100 г баклажанов, 50 г картофеля,20 г моркови, 15 г корня пастернака, 20 г репчатого лука, 5 г манной крупы, 10 г сладкого перца, 20 г сливочного масла, 10 г муки, соль.

Способ приготовления

Очищенные баклажаны нарезать небольшими ломтиками, запанировать в муке и обжарить в масле. Морковь, корень пастернака, лук, сладкий перец мелко нарезать и также обжарить. Нарезанный картофель опустить в 1,5 л кипятка, сварить до полуготовности, затем добавить в кастрюлю обжаренные овощи, посолить, всыпать манную крупу и варить до готовности на слабом огне.

Суп из баклажанов и фасоли

Ингредиенты

200 г фасоли, 60 г стручковой фасоли, 40 г лука-порея, 100 г молока, 1 яичный желток, 1 л воды, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кусочками, уложить в кастрюлю, добавить пассерованный лук-порей, залить водой, посолить, добавить сливочное масло и припустить овощи на слабом огне. Затем овощи протереть через сито, снова опустить в кастрюлю, довести массу до кипения и снять с огня. Суп заправить смесью яичного желтка с молоком, посолить, добавить сливочное масло. Стручки фасоли нарезать и отварить отдельно.

В тарелки с супом положить вареную фасоль.

Баклажаны тушеные

Ингредиенты

170 г баклажанов, 170 г помидоров, 60 г растительного масла, 60 г сметаны, перец, чеснок, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры нарезать, обжарить на растительном масле в сковороде, затем добавить немного воды, перец, чеснок. Все посолить, залить сметаной и тушить.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Запеканка из баклажанов

Ингредиенты

150 г баклажанов, 80 г помидоров, 50 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 20 г пшеничной муки, 2 яйца, 100 г молока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать и слегка обжарить в масле. лук мелко нарезать и обжарить вместе с мукой. Затем к луку добавить баклажаны, нарезанные помидоры, зелень, перец, соль. Все перемешать. Яйца взбить с молоком, залить ими овощи и все запечь в духовке.

Плов с баклажанами

Ингредиенты

200 г баклажанов, 100 г риса, 80 г помидоров, 80 г сладкого перца, 80 г грибов (любых), 50 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Лук спассеровать на масле, добавить нарезанные грибы, сладкий перец, баклажаны, дольки помидоров, зелень. Овощи посолить, перемешать и тушить до готовности.

Рис засыпать в подсоленную кипящую воду, добавить немного сливочного масла и варить на небольшом огне, помешивая. Когда зерна набухнут, кастрюлю закрыть крышкой и

варить до готовности. При подаче к столу рис выложить на блюдо, сверху положить тушеные овощи.

Бобы

Бобы выращивали как культурное растение еще во времена легендарного царя Соломона. У древних римлян бобы являлись одним из важнейших продуктов питания. Ежегодно римские патриции, избранные в судьи, устраивали поэтому поводу празднество, во время которого, разъезжая по городу, пригоршнями бросала бобы в толпу. На Руси бобы издавна были любимы и почитаемы: до появления картофеля они составляли основу питания сельского населения.

В состав бобов входит большое количество белка, а также углеводов в виде моносахаридов и крахмала. Содержатся минеральные соли калия и фосфора, что делает их полезными при сердечнососудистых заболеваниях и нарушениях нервной системы. В бобах также много витаминов С, А, РР, группы В. Все это делает блюда из бобов ценными для диетического питания.

В народной медицине издавна используют бобовые растения: пюре из вареных бобов применяли при расстройствах желудка, припарки использовали при нарывах, а отвары употребляли как мочегонное средство.

Употребление бобов в пищу противопоказано при острых воспалительных заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, хронической недостаточности кровообращения.

Салат из бобов с помидорами

Ингредиенты

150 г бобов, 200 г помидоров, зелень укропа, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Очищенные бобы залить небольшим количеством воды и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать ломтиками, соединить с бобами, посолить, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из бобов и яичных желтков

Ингредиенты

150 г бобов, 2 желтка (вареных), лимонный сок, растительное

масло, перец, сахар, зелень укропа или петрушки, соль.

Способ приготовления

Бобы отварить, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем добавить растертые желтки, несколько капель сока лимона, растительное масло, перец, соль, сахар и все перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пюре из бобов

Ингредиенты

200 г бобов, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Бобы замочить на 6 часов, а затем сварить. Вареные бобы протереть через сито, посолить и заправить сливочным маслом.

Бобы в томатном соусе

Ингредиенты

200 г бобов, 60 г репчатого лука, 60 г сливочного масла, 150 г томатного соуса, 2 дольки чеснока, зелень (любой), соль.

Способ приготовления

Бобы отварить. лук поджарить на сливочном масле в глубокой сковороде, добавить туда бобы, томатный соус, измельченный чеснок, зелень, соль и тушить все вместе 10 минут.

Оладьи из бобов

Ингредиенты

100 г бобов, 50 г пшеничной муки, дрожжи, растительное масло, соль.

Способ приготовления

В теплой воде растворить дрожжи, соль, добавить пшеничную муку, замесить тесто и поставить на 1 час в теплое место. Бобы отварить, протереть через сито и смешать с подошедшим тестом. Выпекать на растительном масле как обычные оладьи.

Бобы, тушенные с морковью

Ингредиенты

100 г бобов, 50 г моркови, 6 г муки, 20 г сливочного масла, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Бобы отварить в соленой воде. Морковь натереть на крупной терке и отварить. Уложить в кастрюлю бобы и морковь, всыпать муку, добавить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, соль, залить водой, перемешать и тушить на слабом огне до готовности.

Бобовый суп-пюре

Ингредиенты

70 г бобов, 15 г лука репчатого, 15 г сливочного масла, 10 г пшеничной муки, сметана, соль.

Способ приготовления

Бобы отварить и протереть через дуршлаг. лук нарезать и слегка поджарить на сливочном масле, затем добавить муку и перемешать, держать на огне еще 2 минуты.

Протертые бобы, лук выложить в кастрюлю, развести кипяченой водой до консистенции супа-пюре, посолить и довести до кипения.

Готовый суп подавать к столу со сметаной.

Витлуф (цикорий салатный)

Цикорий салатный был популярен в Римской империи, Греции и Египте. листья цикория салатного использовали именно для приготовления салата. Во Франции из него готовили, кроме того, еще и вкусный кофейный напиток.

Салатный цикорий благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, системы кроветворения, центральной нервной системы, на функции пищеварения. Употребление цикория в пищу помогает повысить устойчивость организма к различным болезням (иммунитет), ускоряет заживление гнойных ран.

Витлуф богат витаминами А, С, группы В, а также содержит инсулин, участвующий в обмене углеводов, что особенно важно при сахарном диабете. Страдающим диабетом рекомендуют обязательно включать в меню салатный цикорий, а также напитки из него.

Салатный цикорий богат калием, который в нем содержится в виде азотнокислых, солянокислых и сернокислых солей.

Сочетание этих компонентов оказывает целебное действие при заболеваниях почек, сахарном мочеизнурении.

Корни цикория используют в пищу в чистом виде, в смеси с кофе и в составе коктейлей. Из кочанов салатного цикория с добавлением яблок, моркови, лимона, хрена и других овощей можно приготовить вкусные и целебные блюда. Сок свежего салатного цикория или настои из листьев свежего или сушеного цикория – эффективное сахароснижающее средство для диабетиков.

Салат из листьев цикория и моркови

Ингредиенты

120 г листьев цикория, 80 г моркови, майонез.

Способ приготовления

Листья цикория мелко нарезать, соединить с натертой морковью и заправить майонезом.

Салатный цикорий со сливками

Ингредиенты

150 г листьев цикория, 100 г сливок, 40 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

В кастрюлю с кипящей водой опустить салатный цикорий и варить 15 минут. После этого откинуть его на дуршлаг, отжать и мелко нарезать. Добавить соль, сахар, сливки, масло и припустить на слабом огне под закрытой крышкой.

Салат из листьев цикория и одуванчиков

Ингредиенты

120 г листьев цикория, 60 г листьев одуванчика, 30 г зеленого лука, лимонный сок, 1 яйцо, сметана, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать листья цикория, одуванчика, перья зеленого лука, выложить их в салатник, сбрызнуть соком лимона, посолить и заправить сметаной.

Посыпать сверху измельченным вареным яйцом.

Пюре из листьев цикория и одуванчиков

Ингредиенты

150 г листьев цикория, 90 г листьев одуванчика, 30 г сливочного масла, лимонный сок, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Листья цикория нарезать и тушить, добавив сливочное масло. Нарезанные листья одуванчика тушить отдельно, затем соединить с цикорием и все протереть через сито.

В получившееся пюре добавить мелко нарезанный укроп, соль и половину чайной ложки сока лимона.

Листья цикория, тушенные с морковью

Ингредиенты

120 г листьев цикория, 120 г моркови, 10 г сливочного масла, 70 г репчатого лука, 40 г растительного масла, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Листья цикория тушить в сковороде с небольшим количеством воды и сливочного масла. лук мелко нарезать, морковь натереть и поджарить их на растительном масле на отдельной сковороде. Затем соединить с тушеными листья ми цикория и тушить все еще 5 минут. Посыпать укропом при подаче к столу.

Пудинг из салатного цикория

Ингредиенты

150 г салатного цикория, 4 яйца, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Из салатного цикория приготовить пюре, добавить масло, соль и немного прогреть на слабом огне. Затем вбить в массу яйца, выложить в смазанную маслом форму и варить на водяной бане.

Готовый пудинг должен постоять несколько минут в форме, после чего его можно выложить на блюдо и полить сметаной.

Салат из листьев цикория, огурцов и помидоров

Ингредиенты

120 г листьев цикория, 40 г помидоров, 40 г огурцов, сметана, соль.

Способ приготовления

Листья цикория мелко нарезать, добавить нарезанные помидоры и огурцы, все посолить, сбрызнуть соком лимона и заправить сметаной.

Горох

Горох (принадлежит к семейству бобовых) известен очень давно. Родиной гороха считают Индию, Тибет, оттуда он распространился в страны Европы. В Древней Греции и Древнем Риме горох заменял фактически хлеб для бедного населения.

Диетические сорта гороха начали культивировать еще в средневековой Голландии. В Древней Руси горох также был популярен как второй хлеб, а гороховую муку можно купить и сейчас.

В горохе содержится комплекс важнейших витаминов (С, РР, А, витамины группы В), соли железа, калия, фосфора, кальция, белок. Кроме того, горох богат углеводами.

Горох широко используется в меню для диабетических больных.

Салат из гороха и яблок

Ингредиенты

70 г гороха, 70 г яблок, 30 г моркови, майонез, соль.

Способ приготовления

Вареный горох соединить с мелко нарезанными яблоками и натертой на крупной терке морковью, посолить, заправить майонезом.

Салат из зеленого горошка и цветной капусты

Ингредиенты

100 г зеленого горошка (свежезамороженного), 100 г цветной капусты (свежезамороженной), 20 г репчатого лука, 1 яйцо, майонез, соль.

Способ приготовления

Горошек и капусту подогреть на сковороде под крышкой до полного размораживания. Добавить мелко нашинкованный лук, слегка посолить и заправить майонезом. Салат украсить дольками вареного яйца.

Винегрет с зеленым горошком

Ингредиенты

80 г зеленого горошка (свежезамороженного), 80 г свеклы, 50 г моркови, 50 г соленых огурцов, 30 г репчатого лука, растительное масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Отдельно сварить свеклу и морковь. Затем очистить и нарезать их кубиками. Подогреть на сковороде под крышкой зеленый горошек. Нарезать мелко соленые огурцы и полукольцами – лук. Все ингредиенты смешать, посолить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Вермишель с зеленым горошком

Ингредиенты

100 г зеленого горошка (свежезамороженного), 200 г вермишели, 1 яйцо, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Отварить вермишель и добавить в нее сливочное масло. Подогреть на сковороде под крышкой зеленый горошек и перемешать с вермишелью. Залить вермишель взбитым яйцом и поставить в духовку на 5 минут.

Омлет с зеленым горошком

Ингредиенты

100 г зеленого горошка (свежезамороженного), 7 яиц, 200 г молока, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Горошек довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Яйца взбить с солью, молоком и растопленным сливочным маслом, а затем поставить в духовку на 15–20 минут. В готовый омлет добавить горошек.

Оладьи из гороха и яблок

Ингредиенты

70 г гороховой муки, 40 г пшеничной муки, 40 г яблок, дрожжи, соль.

Способ приготовления

В теплой воде развести дрожжи, добавить соль, гороховую и пшеничную муку, замесить тесто и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить мелко нарезанные яблоки и выпекать оладьи.

Салат из зеленого горошка и помидоров

Ингредиенты

70 г зеленого горошка (свежезамороженного), 70 г помидоров, зелень укропа, майонез.

Способ приготовления

Подогреть на сковороде под крышкой зеленый горошек. Затем горошек выложить в салатник, перемешать с нарезанными помидорами, добавить укроп и заправить майонезом.

Горох тушеный

Ингредиенты

100 г гороха, 60 г моркови, 6 г муки, 20 г сливочного масла, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Горох отварить в соленой воде. Морковь натереть на крупной терке и варить 3 минуты. Затем соединить морковь с горохом, всыпать муку, добавить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, все посолить, залить водой и тушить до готовности.

Салат из зеленого горошка и моркови

Ингредиенты

70 г зеленого горошка (свежезамороженного), 70 г моркови (вареной), майонез, соль.

Способ приготовления

Подогреть на сковороде под крышкой зеленый горошек, затем

выложить в салатник. Добавить мелко нарезанную морковь, посолить и заправить сметаной.

Салат из зеленого горошка с сыром

Ингредиенты

140 г зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 40 г сыра (любого твердых сортов), 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Панировочные сухари поджарить в масле и смешать с зеленым консервированным горошком. Посолить, сверху посыпать тертым сыром.

Зеленый горошек с яйцами

Ингредиенты

150 г зеленого горошка (свежезамороженного), 2 яйца, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления

Зеленый горошек всыпать в кастрюлю, довести до кипения и снять с огня. Затем выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. Украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

Зеленый горошек с куриной грудкой

Ингредиенты

160 г зеленого горошка (свежезамороженного), 2 яйца, 150 г куриной грудки, 15 г масла, перец, соль.

Способ приготовления

Горошек подогреть на сковороде, выложить на смазанный маслом противень, сверху положить ровным слоем отваренную и измельченную куриную грудку, посолить, залить взбитыми яйцами, посыпать перцем и запечь в духовке.

Гороховые вареники

Ингредиенты

100 г гороховой муки, 100 г пшеничной муки, 1 яйцо, 60 г творога, сметана, соль.

Способ приготовления

Соединить гороховую и пшеничную муку, добавить яйцо, воду и замесить тесто. Раскатать и слепить вареники с начинкой из творога. Отварить в подсоленной воде и подать со сметаной.

Биточки гороховые

Ингредиенты

100 г гороха, 100 г моркови, 80 г манной крупы, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 0,4 л молока, панировочные сухари, сметана, сахар, соль.

Способ приготовления

Отварить горох и морковь. Горох протереть вместе с морковью через сито. На молоке сварить густую манную кашу и соединить с протертыми овощами. Добавить сахар, яйца, сформовать биточки, запанировать их в сухарях и обжарить в масле.

Готовые биточки подать со сметаной.

Бабка гороховая

Ингредиенты

150 г гороха, 200 г творога, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 50 г манной крупы, 50 г сахара, панировочные сухари, сметана, соль.

Способ приготовления

Вареный горох пропустить через мясорубку, добавить густо сваренную манную кашу, творог, сахар, соль, яйца, масло и перемешать до однородной массы, а затем выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Бабку поставить в духовку и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Гороховый суп-пюре

Ингредиенты

80 г гороха, 15 г лука репчатого, 10 г муки, сливочное масло, сметана, перец, соль.

Способ приготовления

Сварить горох и протереть через дуршлаг. лук нарезать и поджарить на масле в сковороде, всыпать туда муку и,

помешивая, подержать на огне еще 3 минуты. Горох соединить с поджаренным луком, развести кипяченой водой до желаемой густоты, посолить и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сметаной.

Суп-пюре из горошка с яичными желтками

Ингредиенты

150 г зеленого горошка, 30 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 3 желтка, $^1/_2$ л молока, соль.

Способ приготовления

Зеленый горошек отварить и протереть через сито. Затем горох положить в кастрюлю, добавить пшеничную муку, разведенную половиной (0,25 л) молока, и прокипятить смесь. Яичные желтки взбить с оставшимся молоком, сливочным маслом и заправить суп.

Суп гороховый с сушеными грибами

Ингредиенты

100 г гороха, 30 г грибов (сушеных, любых), 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 1 л воды, соль.

Способ приготовления

Грибы замочить на 6 часов, затем отварить.

Предварительно замоченный горох отварить в грибном бульоне, затем добавить отваренные и нарезанные грибы, посолить и прокипятить.

Морковь и лук нашинковать, поджарить на масле и добавить в суп в конце варки.

Гречиха

Родиной гречихи считается Центральная Азия. На Руси это растение было известно еще в первом тысячелетии новой эры.

Трава гречихи в период цветения содержит много флавоноидов, в том числе высокую концентрацию рутина, хлорогеновую, галловую, пирокатехиновую кислоты. В период цветения из гречихи добывают рутин, который используют затем для приготовления лечебных препаратов. В народной медицине отвар из листьев и цветков гречихи применяют для лечения сахарного диабета.

Гречневая крупа содержит 63,7 % углеводов, а также фосфор, железо, кальций, лимонную и другие органические кислоты, витамины группы В. Но что самое ценное для диетического питания – гречиха содержит белки, хорошо усваиваемые организмом человека, которые по составу и ценности приближаются к продуктам животного происхождения.

Гречневая крупа поэтому является ценным продуктом, который диетологи вводят в обязательное меню при заболеваниях почек, печени, сахарном диабете.

Запеканка из творога и гречневой крупы

Ингредиенты

100 г творога (нежирного), 50 г гречневой крупы, 150 г молока, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 30 г сметаны, панировочные сухари, сахар, соль.

Способ приготовления

Сварить на молоке гречневую кашу и соединить ее с протертым творогом, яйцами, сметаной, сахаром, солью. Массу тщательно перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Затем поверхность разровнять, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке в течение 30 минут.

Каша гречневая

Ингредиенты

100 г крупы гречневой, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу и варить до готовности. Затем заправить сливочным маслом и подать к столу.

Запеканка гречневая с грибами

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, $1^1/_2$ стакана воды, 20 г грибов (сушеных, любых), 30 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 80 г сметаны, 30 г тертого сыра (любого твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и сварить. Грибы сварить в небольшом количестве воды, затем мелко нарезать. лук нарезать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Соединить сваренную крупу с грибами и луком, перемешать и выложить в смазанную маслом форму, сверху полить сметаной, посолить, поперчить, посыпать сыром и запечь в духовке.

Кабачки и патиссоны

Родиной кабачков и патиссонов является Америка, а в Европе они появились только в XIX веке. В России истинную популярность эти овощные культуры завоевали в 70-е годы прошлого столетия, когда появились тысячи мелких пригородных земельных участков горожан, гордо именуемых ими дачами.

В этот период на волне народного энтузиазма и творчества было создано много новых рецептов приготовления лечебных блюд из кабачков и патиссонов.

Кабачок является разновидностью тыквы. По минеральному и витаминному составу кабачки практически не отличаются от тыквы и уступают ей лишь по содержанию каротина, однако большое количество минеральных компонентов, причем сощелачивающим действием, улучшающим обмен веществ, делает кабачки незаменимым продуктом питания в диетической кухне.

Патиссон с французского языка переводится как «пирог растительный».

Питательность патиссонов и кабачков примерно одинакова, однако мякоть патиссона плотнее и вкуснее, имеет грибной или огуречный привкус.

Они отлично подходят для засолки и маринования. Кабачки и патиссоны низкокалорийны, богаты минеральными веществами и витаминами, что делает их незаменимыми в питании больных сахарным диабетом.

Кабачки с грибами

Ингредиенты

200 г кабачков, 40 г грибов (любых), 30 г растительного масла, 20 г лука репчатого, сметана, зелень петрушки, черный перец, соль.

Способ приготовления

Очищенные кабачки разрезать вдоль пополам, удалить ложкой семена, половинки опустить в кипяток на 15 минут. Сварить грибы, бульон слить в отдельную посуду. Поджарить лук до золотистого цвета. Грибы нарезать и смешать с зеленью петрушки, жареным луком, все посолить и поперчить. Полученным фаршем заполнить половинки кабачков, уложить их в сотейник, залить грибным бульоном, но так, чтобы он не покрывал фарш, и тушить, добавляя бульон по мере выкипания, пока кабачки не станут мягкими. Готовые кабачки полить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Салат из кабачков и яблок

Ингредиенты

150 г кабачков, 100 г яблок, 30 г лука репчатого, зелень укропа, сахар, майонез.

Способ приготовления

Очищенный кабачок и яблоки натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, зелень укропа, сахар и заправить салат майонезом.

Салат из кабачков и помидоров

Ингредиенты

150 г кабачков, 60 г помидоров, 20 г лука репчатого, зелень укропа, майонез, соль.

Способ приготовления

Очищенный кабачок и помидоры тонко нарезать, добавить мелко нашинкованный лук, зелень укропа, соль и заправить майонезом.

Салат из кабачков, моркови и хрена

Ингредиенты

150 г кабачков, 50 г моркови, 25 г хрена, зелень петрушки или укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Очищенные кабачки и морковь натереть на крупной терке, добавить натертый хрен, посолить, заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью.

Суп-пюре с кабачками

Ингредиенты

150 г кабачков, 50 г картофеля, 50 г моркови, 50 г зеленого горошка (свежезамороженного), 100 г молока, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления

Кабачки, картофель и морковь отварить в небольшом количестве воды. Горошек довести до кипения, процедить и соединить с вареными овощами. Затем все овощи протереть через сито, добавить сливочное масло, заправить яично-молочной смесью, посолить.

Суп вегетарианский с кабачками

Ингредиенты

150 г кабачков, 100 г помидоров, 50 г корня петрушки, 50 г моркови, 50 г картофеля, 30 г шпината, 1 л воды, растительное масло, сметана, соль.

Способ приготовления

Корень петрушки и морковь натереть на крупной терке, припустить в масле. Затем залить кипящей водой, добавить нарезанные кабачки и картофель и варить до готовности.

В конце варки посолить, добавить нарезанные помидоры и шпинат. Готовый суп подать со сметаной.

Кабачки в сметане

Ингредиенты

300 г кабачков, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны (нежирной), 20 г зеленого сыра, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Очищенные кабачки нарезать тонкими кружками, слегка посолить и обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Затем залить сметаной, смешанной с зеленым сыром и довести до кипения. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Кабачки по-итальянски

Ингредиенты

200 г кабачков, 20 г лука репчатого, 20 г растительного масла, 1 яйцо, 30 г сыра (любого), 150 мл воды, томатный соус, сало.

Способ приготовления

Нарезанные кубиками кабачки тушить в растительном масле с мелко нашинкованным луком. Сало растопить отдельно на сковороде. Добавить к кабачкам и луку томатный соус, измельченное вареное яйцо и залить салом. Затем посыпать сверху смесь тертым сыром и запечь в духовке.

Кабачки запеченные

Ингредиенты

200 г кабачков, 30 г муки, 20 г масла, 40 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 12 г муки, 100 г прокипяченной сметаны, соль.

Способ приготовления

Очищенные кабачки нарезать кружочками, запанировать в муке и поджарить. Затем выложить их на противень, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Сметанный соус: В подсушенную на сковороде до золотистого цвета пшеничную муку вливать нежирную сметану, размешивая до получения однородной массы.

Кабачки, фаршированные творогом

Ингредиенты

400 г кабачков, 50 г сметаны (нежирной), зелень (любая), соль.

Для фарша: 100 г творога, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления

Кабачки нарезать кружками толщиной 5 см. В каждом кружке удалить сердцевину с семенами. Подготовленные кабачки варить в подсоленной воде до полуготовности, затем вынуть и уложить в ряд на противень.

Творог смешать с измельченным яйцом и кашицей из чеснока, выложить ложкой эту смесь на кружки кабачка, сверху залить сметаной и запечь в духовке. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью.

Кабачковая икра

Ингредиенты

200 г кабачков, 70 г помидоров, 60 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 3 г чеснока, душистый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки пропустить через мясорубку, выложить массу в глубокую сковороду, добавить растительное масло и тушить до готовности. Затем добавить пропущенные через мясорубку помидоры и лук, всю массу посолить, поперчить и тушить еще 10 минут, добавив измельченный чеснок.

Патиссоны жареные

Ингредиенты

200 г патиссонов, 20 г муки, 20 г растительного масла, 30 г сметаны, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Патиссоны нарезать тонкими ломтиками, посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Затем добавить сметану и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью.

Икра из патиссонов

Ингредиенты

200 г патиссонов, 70 г помидоров, 40 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 3 г чеснока, перец душистый, соль.

Способ приготовления

Нарезанные патиссоны пропустить через мясорубку, выложить в сотейник, добавить растительное масло и тушить до полуготовности. Затем добавить пропущенные через мясорубку помидоры и предварительно поджаренный лук, все посолить, поперчить и тушить до готовности. В конце добавить измельченный чеснок.

Капуста

Капуста – одна из главных овощных культур Европы, разводят и потребляют ее главным образом европейцы.

Археологические исследования свидетельствуют о том, что капуста распространилась по европейскому континенту из Древнего Рима. Название растения происходит от латинского «капутум» – голова. Римляне выращивали разные виды капусты: кочанную, листовую, брокколи. «Из всех овощей – первый» – так писал о капусте древнеримский полководец и писатель Марк Порций Катон Старший. Римляне полагали, что люди, регулярно употребляющие капусту, становятся крепкими телом, храбрыми духом, болезни обходят их стороной. Капусту использовали и для питания, и для лечения.

На Руси белокочанная капуста всегда была особо почитаема, а квашеная капуста считается национальным продуктом. Но любят ее во всех видах: свежую, квашеную, тушеную, вареную, жареную.

О пользе капусты известно давно. В травнике XVII века «Прохладный вертоград» о лечебной силе капусты писали, что она «отверзает утробу, разбивает мокроты, побуждает мочу и ветры. Вареная нутрь мягчит». В современной фитотерапии капуста показана при язвенной болезни, заболеваниях печени, авитаминозах, водянке, подагре, воспалительных заболеваниях и сахарном диабете. Сок капусты способствует заживлению язв, ожогов, ран. Капустные листья прикладывают к месту боли при радикулите и ревматизме.

Целебные свойства капусты определяются ее химическим и биохимическим составом.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА содержит клетчатку, что благотворно влияет на моторную функцию кишечника и микрофлору его содержимого, практически все витамины, в том числе метилметионин, способствующий эпителизации слизистой желудка и кишечника. Тартроновая кислота, которая содержится в капусте, препятствует ожирению (следует помнить, что кислота эта неустойчива, при тепловой обработке разрушается, но при квашении сохраняется). В капусте много солей калия, кальция, фосфора, марганца, магния, железа, органических кислот, ферментов, фитонцидов. В ней достаточно большое количество йода, что делает капусту незаменимой для питания больных с нарушением функции щитовидной железы. Имеющаяся в капусте медь делает ее незаменимой в питании больных с поражением нервной системы. В капусте мало азотистых соединений, поэтому она рекомендуется для питания больных сахарным диабетом, а также при заболеваниях почек.

В России, повторимся, издавна распространена капуста белокочанная. Но более высокими пищевыми и целебными свойствами обладает САВОЙСКАЯ КАПУСТА, которая по

химическому составу богаче. Ее рекомендуют для диетического питания.

Разновидностью белокочанной капусты является КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА. Из-за повышенного содержания красящего вещества антоцианина эта капуста имеет синевато-фиолетовые листья. Целебное действие капусты краснокочанной обусловлено богатым содержанием солей калия, магния, железа, ферментов, клетчатки, фитонцидов. Витамина С в краснокочанной капусте вдвое больше, чем в белокочанной, а по количеству каротина (провитамина А) она в четыре раза превосходит капусту белокочанную. Однако надо помнить, что клетчатка краснокочанной капусты гораздо грубее, чем у других видов капусты, поэтому для диетического питания ее используют в ограниченных количествах.

ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ некогда выращивали только в Сирии и странах арабского Востока. В XII веке арабы привезли ее в Испанию, а из Сирии эта капуста была завезена на Кипр, и много веков остров Кипр был едва ли не главным поставщиком ее семян в страны Европы. В XVI веке отдельные сорта цветной капусты начали выращивать во Франции, Италии, Голландии, Германии и Англии. В Россию цветная капуста была завезена при Екатерине II, и ее выращивали только для стола знатных вельмож.

Питательная ценность цветной капусты намного выше, чем капусты белокочанной. Более половины азотистых веществ в ней составляют легкоусвояемые белки, клетчатки содержится мало, капуста богата витаминами (РР, С, B_1, B_2, B_3, B_6), солями калия, магния, фосфора, в ней содержатся кобальт, йод, ферментные вещества и вещества, регулирующие уровень сахара и холестерина в организме.

Цветная капуста является ценным диетическим продуктом и широко используется в диетическом питании больных с различными заболеваниями, в том числе и больных сахарным диабетом.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА была выведена из листовой бельгийскими огородниками и имеет красивый вид.

Брюссельская капуста считается самым вкусным и ценным овощем. Она содержит весь спектр витаминов, ферменты, органические кислоты, легкоусвояемые белки. По содержанию витамина С брюссельская капуста втрое превосходит капусту белокочанную, а уровень магния, калия и железа в этой капусте выше, чем в других сортах.

Супы и бульоны из брюссельской капусты по вкусу и питательности не уступают куриным. Брюссельская капуста

входит в меню послеоперационных больных, полезна больным с патологией сердечно-сосудистой системы, очень полезна больным сахарным диабетом, особенно в сочетании с соком моркови, салатом, стручковой фасолью.

КОЛЬРАБИ была известна еще в Древнем Риме под названием «коулорапа», то есть «стеблевая репа». Название указывает на то, что капуста имеет разросшийся утолщенный стебель, или так называемый стеблеплод, с нежной и сочной мякотью. Окраска стеблеплода варьируется от светло-зеленой до темно-фиолетовой.

Эта капуста очень ценна для детского питания, поскольку содержит много кальция. А по содержанию витамина С кольраби богаче, чем апельсины.

Салат из белокочанной капусты и яблок

Ингредиенты

150 г капусты, 100 г яблок, сметана, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать, посолить, добавить нарезанные соломкой яблоки и заправить сметаной.

Салат из белокочанной капусты и свеклы

Ингредиенты

150 г капусты, 50 г свеклы, лимонный сок, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Тонко нашинковать капусту, посолить, отжать, смешать с натертой на крупной терке вареной свеклой. Добавить несколько капель сока лимона и заправить салат растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Ингредиенты

150 г капусты, 20 г моркови, майонез, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, добавить натертую морковь, посолить и заправить салат майонезом.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты

150 г капусты краснокочанной, 10 г хрена, лимонный сок, сметана, перец, соль.

Способ приготовления

Нашинкованную капусту опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и обдать холодной кипяченой водой. Добавить натертый хрен, перец, сбрызнуть соком лимона и заправить салат сметаной.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты

150 г капусты, 1 яйцо, зеленый лук, растительное масло, зелень (любая), перец, соль.

Способ приготовления

Отваренную капусту разделить на соцветия. Добавить мелко нарезанное яйцо, измельченный лук, соль, перец, полить растительным маслом и украсить салат зеленью.

Салат из квашеной капусты и тыквы

Ингредиенты

150 г капусты, 100 г тыквы, зелень (любая), растительное масло, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нарезать, натереть на крупной терке тыкву, соединить компоненты, посолить, заправить салат растительным маслом и украсить зеленью.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Ингредиенты

150 г капусты, 50 г яблок, 25 г лука, лимонный сок, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, залить кипятком и нагревать на слабом огне, непрерывно помешивая, пока капуста не осядет. Затем откинуть ее на дуршлаг и охладить. лук мелко нарезать, яблоки натереть на крупной терке. Все компоненты соединить,

посолить, сбрызнуть соком лимона и посыпать зеленью.

Салат из савойской капусты

Ингредиенты

150 г савойской капусты, 50 г помидоров, 40 г сладкого перца, яичный желток, горчица, растительное масло, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Листья капусты мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кружочками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой. Соединить овощи, посолить, заправить растительным маслом, смешанным с горчицей, украсить мелко нарезанным яичным желтком и зеленью.

Салат из кольраби

Ингредиенты

150 г кольраби, 50 г помидоров, 20 г репчатого лука, зелень укропа, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные помидоры, лук, зелень укропа, посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из кольраби и яблок

Ингредиенты

150 г кольраби, 60 г яблок, зелень петрушки, сметана, соль.

Способ приготовления

Кольраби мелко нашинковать, добавить натертые на крупной терке яблоки, соль, сметану. Перемешать и украсить салат зеленью петрушки.

Кольраби фаршированная

Ингредиенты

250 г кольраби, 30 г говядины, 1 яйцо, 20 г томатной пасты, зелень укропа или петрушки, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Кольраби очистить и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Чайной ложкой удалить сердцевину, а в образовавшееся углубление положить фарш.

Фарш: мелко нарезать говядину, яйцо, сердцевину капусты кольраби, добавить томатную пасту, все смешать и обжарить на масле в сотейнике. Фаршированную кольраби уложить в кастрюлю, добавив немного воды, растительного масла, и тушить до готовности.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Салат из кольраби и сладкого перца

Ингредиенты

150 г кольраби, 60 г сладкого перца, 25 г репчатого лука, лимонный сок, зелень (любая), растительное масло, соль.

Способ приготовления

Капусту и перец нарезать тонкой соломкой. Добавить к ним нарезанный лук, все посолить, сбрызнуть соком лимона, заправить салат растительным маслом и украсить зеленью.

Брюссельская отварная капуста

Ингредиенты

200 г капусты, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Кочанчики отварить в подсоленной воде до мягкости (варить при открытой крышке). Затем слить воду, выложить капусту на блюдо и полить сливочным маслом. Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным блюдам.

Салат из цветной капусты и кабачков

Ингредиенты

150 г цветной капусты, 90 г кабачков, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Капусту сварить и разобрать на соцветия. Очищенный от кожицы и семян кабачок нарезать кубиками и варить в

подсоленной воде до готовности. Затем откинуть кабачки на дуршлаг, соединить с капустой, посолить и заправить салат растительным маслом.

Бульон с брюссельской капустой

Ингредиенты

300 г мясного бульона, 70 г капусты, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Кочанчики отварить в подсоленной воде до готовности. Готовую капусту выложить в тарелку, залить мясным бульоном, приготовленным отдельно, посыпать мелко нарезанным укропом.

Котлеты из белокочанной капусты

Ингредиенты

200 г капусты, 10 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 15 г панировочных сухарей, 50 мл молока, 100 г сметаны, 1 яйцо, растительное масло, зелень молодого укропа или петрушки, соль.

Способ приготовления

Мелко нашинковать капусту, опустить в сотейник, добавить молоко, сливочное масло и тушить до полуготовности. Всыпать манную крупу, тщательно размешать и томить на слабом огне еще 10 минут. Затем добавить сырые яйца и сметану, все перемешать. Готовую массу немного охладить и сформовать котлеты. Запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон. Подавать к столу со сметаной и измельченной зеленью.

Капуста паровая с морковью и горошком

Ингредиенты

150 г капусты, 20 г зеленого горошка, 15 г моркови, 20 г сливочного масла, 40 г молока, 5 г муки

Способ приготовления

Нашинковать капусту, морковь нарезать кубиками, добавить сливочное масло и тушить до готовности. Затем добавить зеленый горошек и заправить молочным соусом.

Белый (молочный) соус: в подсушенную на сковороде до золотистого цвета пшеничную муку вливать тонкой струйкой горячее молоко, размешивая до получения однородной массы.

Молочный капустный суп

Ингредиенты

150 г капусты, 20 г моркови, 15 г кореньев петрушки, 250 мл молока, сливочное масло, мука, зелень петрушки, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать, морковь и коренья петрушки мелко нарезать, соединить и варить в небольшом количестве воды до готовности. Затем влить молоко, добавить зелень петрушки и укропа. Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, затем добавить сливочное масло. Заправить ею суп и кипятить его, помешивая, 1 минуту. Подавать к столу, посыпав суп измельченной зеленью укропа.

Щи с грибами

Ингредиенты

70 г капусты, 20 г грибов (любых), 60 г мяса, 15 г лука, 15 г моркови, сметана, пряности (любые), соль.

Способ приготовления

Из говядины сварить бульон (варить 2 часа на слабом огне). Заправить бульон грибами, нашинкованной капустой, натертой на терке морковью и обжаренным на масле луком. В конце варки можно добавить пряности. Подавать к столу со сметаной и зеленью.

Ленивые щи

Ингредиенты

200 г капусты, 50 г моркови, 10 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, $^1/_2$ л бульона, сметана, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать и положить в кипящий бульон (приготовить отдельно из говядины или из курицы), добавить нарезанный картофель и варить до готовности. Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, добавить к ней растопленное сливочное масло, перемешать и заправить этой смесью щи.

При подаче к столу подать сметану и зелень.

Луковый суп с капустой

Ингредиенты

200 г капусты, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 10 г лимонного сока, 10 г пшеничной муки, $^1/_2$ л воды, растительное масло, лавровый лист, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук нашинковать и слегка обжарить в сотейнике на растительном масле. Затем добавить нарезанные капусту, морковь, перец, залить водой овощи, положить лавровый лист, посолить и варить до готовности. Муку поджарить на сухой сковороде, добавить растительное масло, смешать и заправить этой смесью суп. При подаче к столу в суп влить лимонный сок и посыпать зеленью укропа.

Кориандр (кинза)

Кориандр был известен еще за 1000 лет до нашей эры. Родиной этого растения считают восточные области Средиземноморья.

В Египте, Палестине, Индии разводили кориандр как пряное и лекарственное растение.

В народной медицине кориандр применяют как желчегонное, антисептическое и усиливающее деятельность пищеварительных желез средство.

В плодах кориандра много эфирных масел, белков, углеводов. В зелени кориандра много витаминов А, С, РР, Р, B_1, B_2, а также минеральных солей и фитонцидов.

Кориандр используют и в сыром виде, и в сушеном, как приправу к супам, гарнирам для мясных и рыбных блюд, к холодным блюдам из шпината, фасоли, баклажанов.

Салат из кинзы и помидоров

Ингредиенты

120 г помидоров, 50 г кинзы, 5 капель лимонного сока, зелень укропа или петрушки, сметана, соль.

Способ приготовления

Нарезать кинзу, помидоры, добавить лимонный сок, посолить, заправить салат сметаной и украсить зеленью.

Омлет из кинзы и шпината

Ингредиенты

120 г шпината, 30 г кинзы, 25 г лука репчатого, 20 г масла сливочного, 30 г молока, 1 яйцо, 1 чайная ложка муки, соль.

Способ приготовления

Листья шпината мелко нарезать и тушить в небольшом количестве подсоленной воды. В конце тушения добавить измельченную кинзу, сливочное масло, соль. В сотейник положить масло, растопить его, вылить яйца, взбитые с молоком, и обжарить с обеих сторон. На середину омлета выложить тушеный шпинат с кинзой, сбрызнуть сверху маслом и поставить на несколько минут в духовку.

Салат из кинзы и шпината

Ингредиенты

120 г шпината, 30 г кинзы, 15 г огурцов, 15 г помидоров, 1 яйцо, сметана, соль.

Способ приготовления

Листья шпината, кинзу нарезать, посолить, заправить сметаной, выложить в салатник, украсить сверху кружочками помидоров, огурцов и мелко нарезанным вареным яйцом.

Салат из кинзы, помидоров и зеленого горошка

Ингредиенты

120 г помидоров, 50 г кинзы, 30 г зеленого горошка, майонез, соль.

Способ приготовления

В нарезанные кинзу и помидоры добавить зеленый горошек, посолить и заправить салат майонезом.

Салат из кинзы, краснокочанной капусты и яблок

Ингредиенты

120 г капусты, 50 г кинзы, 50 г яблок, лимонный сок, растительное масло, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, залить небольшим количеством кипящей воды и нагревать, непрерывно помешивая, пока капуста не осядет. Затем откинуть ее на дуршлаг и охладить. Кинзу нарезать, яблоки натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, посолить, сбрызнуть соком лимона, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Салат из кинзы и краснокочанной капусты

Ингредиенты

120 г капусты краснокочанной, 50 г кинзы, лимонный сок, сметана, соль.

Способ приготовления

Нашинкованную капусту опустить в кипящую воду на несколько минут, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной кипяченой водой. Соединить капусту, нарезанные кинзу и перец, натертый хрен, сбрызнуть салат соком лимона и заправить сметаной.

Салат из кинзы и белокочанной капусты

Ингредиенты

120 г капусты, 50 г кинзы, 20 г моркови, майонез, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, добавить нарезанную кинзу, натертую морковь, посолить и заправить салат майонезом.

Салат из кинзы и цветной капусты

Ингредиенты

120 г капусты, 50 г кинзы, 1 яйцо, растительное масло, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Отваренную капусту разобрать на соцветия. Добавить измельченное яйцо, нарезанную кинзу, соль, полить салат растительным маслом и украсить зеленью.

Кукуруза

Родиной кукурузы (маиса) является Центральная и Южная

Америка. В Европу кукурузу завезли в XIV веке. Растение это из семейства злаковых, на родине и в теплом климате Европы достигает 4 метров в высоту.

Семена кукурузы богаты крахмалом, витаминами B_1, B_2, B_6, содержат никотиновую кислоту, провитамин А, биотин. Кроме того, в семенах обнаружены биофлавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, стерины, сапонины. В кукурузе много солей калия, натрия, кальция, фосфора, железа. В кукурузных рыльцах содержатся большое количество витамина К, сапонины, дубильные вещества, жиры, алкалоиды, стерины, витамин С, пантотеновая кислота.

Официальная медицина использует экстракт и настой из сухих рылец кукурузы. В народной медицине кукурузные рыльца применяют при заболеваниях печени, желчевыводящих путей, кровотечениях, отеках, почечнокаменной болезни, для снижения аппетита у больных ожирением. Отмечается противодиабетическое действие препаратов из кукурузных рылец.

Кукурузная каша с корицей

Ингредиенты

150 г кукурузной крупы, 200 г молока, 50 г сметаны, корица, сливочное масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Кукурузную крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль, сливочное масло и варить на слабом огне 25 минут. Когда молоко полностью впитается в крупу, поставить кашу в теплую духовку еще на 20 минут.

Затем кашу остудить, соединить со сметаной, взбитой с сахаром, и посыпать сверху корицей.

Яблоки с кукурузной крупой в абрикосовом соусе

Ингредиенты

400 г яблок, 200 г молока, 70 г кукурузной крупы, 40 г изюма, 1 яйцо, лимонный сок, 150 г кураги, 150 г сахара, сливочное масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Кукурузную крупу засыпать в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Затем слить воду и влить горячее молоко, добавить сливочное масло, сахар и варить до готовности.

После этого добавить изюм и вбить яйцо. Массу перемешать и поставить на 15 минут в духовку. Очищенные яблоки крупно нарезать и опустить на 15 минут в горячую воду, подкисленную лимонным соком. Готовую кукурузную кашу выложить на блюдо, сверху положить горячие яблоки и полить абрикосовым соусом.

Абрикосовый соус: курагу промыть в теплой воде, залить небольшим количеством горячей воды, сварить, протереть через сито и добавить сахар. Абрикосовое пюре кипятить на слабом огне до загустения.

Запеканка кукурузная с творогом

Ингредиенты

200 г кукурузной крупы, 2 сырых яичных желтка, 200 г творога, $^1/_2$ л воды, 30 г растительного масла, 100 г сметаны, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Кукурузную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, влить растительное масло и варить на слабом огне. Когда жидкость впитается в крупу, доварить кашу на водяной бане. Форму смазать маслом, положить в нее половину каши, сверху положить творог, растертый с желтком одного яйца, поверх творога еще слой каши. Сметану смешать со вторым желтком, посолить, залить этой смесью слои и поставить в нагретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Лазанки

Ингредиенты

200 г кукурузной муки (или гречневой, или пшеничной, или ржаной), 2 яйца, 5 столовых ложек воды, 1 столовая ложка зеленого сыра (сыр готовый в пакете), сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Муку просеять, вбить яйца, добавить соль, воду и замесить крутое тесто. Разделить тесто на части, тонко раскатать каждую часть и оставить на 20 минут. После этого посыпать каждую часть сверху немного мукой, свернуть в рулон и нарезать широкими полосками. Эти полоски затем разрезать на квадратики (лазанки). Пересыпать квадратики мукой и опустить в кипящую подсоленную воду, помешивая варить до готовности. Слить воду, заправить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленым

сыром.

Кисель молочный

Ингредиенты

2 стакана молока, 2 чайные ложки кукурузного крахмала, ванилин, сахар.

Способ приготовления

Развести в небольшом количестве холодной воды крахмал и влить в кипящее молоко с сахаром, непрерывно помешивая. В готовый кисель добавить ванилин.

Кукурузная каша с морковью и яблоками

Ингредиенты

200 г кукурузной крупы, $^1/_2$ л молока, 200 г яблок, 100 г моркови, сливочное масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Сварить кукурузную кашу на молоке. Морковь отварить, яблоки очистить, нашинковать их, соединить и потушить в небольшом количестве подслащенной воды.

Кукурузную кашу соединить с морковно-яблочной смесью.

Добавить предварительно растопленное сливочное масло и подавать к столу в горячем виде.

Лук

Родиной лука считают Среднюю Азию. Впоследствии это растение получило признание в Риме, Греции, Египте.

В Древнем Египте лук изображали даже на памятниках, считая это растение защитником от болезней. Римляне и греки использовали лук для возбуждения аппетита и как очищающее средство, приписывали луку способность возбуждать неистощимую жизненную силу, энергию, храбрость. Целебные свойства лука известны были и в странах Древнего Востока, где его считали ценным лекарством, причем почти от любой болезни. В период Средневековья лук использовали даже как талисман, способный предохранять от сглаза, колдовских чар, попадания стрел, ранения мечом, алебардой, копьем. Рыцари под металлическими доспехами в качестве оберега носили луковицу.

Древнерусская кухня широко использовала лук для

приготовления разнообразных блюд. лук выращивали в Киевской и Московской Руси. На территории России, в Сибири, произрастает и дикий лук. Он богат витаминами и микроэлементами и очень полезен. Многие с удовольствием употребляют его в пищу.

Лук издавна был одним из основных продуктов питания простых людей на Руси. Еще в рукописных травниках упоминалось лечебное свойство лука.

Целебная сила лука во многом стала понятна с открытием фитонцидов. Эти летучие вещества хорошо дезинфицируют окружающую среду, убивая многие группы микроорганизмов. Кроме того, лук содержит богатый набор витаминов: провитамин А, или каротин, B_1, B_2, B_6, РР, Е и ряд других. Наиболее богат аскорбиновой кислотой зеленый лук, и 100 г зеленого лука содержит суточную потребность в витамине С. В луке также содержится много минеральных солей, эфирных масел, сахаров, органических кислот, азотистых веществ.

Целительное действие лука заключается и в том, что его биологически активные вещества активизируют двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта, стимулируют сердечную деятельность, уменьшают уровень холестерина, способствуют нормализации давления. Свежеприготовленный луковый сок – лечебное средство при ангине, бронхите, пневмонии. Кашицей из натертого лука, завернутой в марлю, очищают раны и фурункулы, обкладывают обморожения и ожоги. Заживлению фурункулов и гнойничков на коже способствует печеный лук.

Сок лука питает кожу, корни волос, уменьшает гиперпигментацию.

Прямой сахароснижающий эффект лукового сока не очень выражен, но если сок используется в сочетании с другими растительными съедобными сахароснижающими средствами (салат из одуванчиков, подорожника, спорыша и др.), то наблюдается снижение гликемии в 1,5–2 раза.

Учитывая благотворное влияние лука на процессы обмена веществ, укрепление сосудистой стенки, деятельность органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, на снижение уровня холестерина, его рекомендуют в диетическом питании больных сахарным диабетом. лук можно класть в бульоны, супы, рассольники, борщи, что улучшает вкус и аромат пищи. Его добавляют в салаты, гарниры, вторые блюда, соусы.

Салат из репчатого лука и базилика

Ингредиенты

50 г лука репчатого, 20 г зеленого базилика, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Мелко нашинковать лук и смешать с нарезанной зеленью базилика. Заправить салат растительным маслом и солью по вкусу.

Салат из репчатого лука и зелени петрушки

Ингредиенты

50 г лука репчатого, 15 г укропа или петрушки, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Лук ошпарить кипятком, нарезать тонкими кольцами и уложить в салатник. Добавить мелко нарезанные укроп (или петрушку), растительное масло, соль по вкусу. Подавать как гарнир ко вторым блюдам.

Салат из репчатого лука с редисом

Ингредиенты

50 г репчатого лука, 50 г редиса, 10 г укропа, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Мелко нашинковать лук и смешать с натертым на крупной терке редисом. Добавить нарезанный укроп, растительное масло и соль по вкусу.

Салат из лука-порея

Ингредиенты

80 г лука-порея, лимонная кислота, зелень петрушки, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать листья молодого лука-порея, сбрызнуть лимонной кислотой, перемешать с мелко нарезанной петрушкой. Посолить и заправить салат растительным маслом.

Лук-порей с орехами и зеленым сыром

Ингредиенты

80 г лука-порея, 20 г грецких орехов, 20 г зеленого сыра (готовый в пакете), 20 г морковного сока, лимонная кислота, зелень молодого укропа, соль.

Способ приготовления

В кипящую воду опустить лук-порей и варить 30 минут. Затем откинуть на дуршлаг, остудить. Каждую луковицу разрезать пополам, а зелень нарезать полосками. Орехи измельчить, сбрызнуть лимонной кислотой, посолить, добавить к ним морковный сок и зеленый сыр, перемешать. Залить полученной смесью выложенный на блюдо вареный лук, сверху посыпать зеленью укропа.

Салат из зеленого лука и одуванчиков

Ингредиенты

50 г зеленого лука, 30 г листьев одуванчика, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Зеленые перья лука мелко нарезать, соединить с нарезанными листья ми одуванчика. Заправить салат солью и растительным маслом.

Лук репчатый тушеный

Ингредиенты

150 г репчатого лука, 30 г сметаны (нежирной), 1 яйцо, 20 г растительного масла, 20 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Нарезать лук кольцами, посолить и тушить в масле до готовности. Затем уложить лук ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить сметаной, смешанной с сырым яйцом, посыпать сухарями сверху и подрумянить в духовке.

Салат из репчатого лука и зеленого горошка

Ингредиенты

50 г репчатого лука, 50 г зеленого горошка, майонез, соль.

Способ приготовления

Лук мелко нашинковать, смешать с зеленым горошком, посолить, заправить салат майонезом.

Салат из лука-порея и вареной спаржевой фасоли

Ингредиенты

80 г лука-порея, 60 г спаржевой фасоли, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать листья молодого лука-порея, сложить в салатник. Спаржевую фасоль отварить, охладить, мелко нарезать, смешать с луком-пореем. Добавить измельченную зелень петрушки, соль и растительное масло.

Лук-порей с гранатовым соком

Ингредиенты

80 г лука-порея, 30 г грецких орехов (очищенных), 20 г гранатового сока, зелень кинзы, соль.

Способ приготовления

Лук-порей опустить в кипящую воду и отварить. Затем мелко нарезать, добавить соль, измельченные орехи и полить гранатовым соком. Все перемешать и сверху посыпать зеленью кинзы.

Салат из лука-батуна и моркови

Ингредиенты

70 г лука-батуна, 50 г моркови, 1 ядро грецкого ореха, майонез.

Способ приготовления

Листья лука-батуна мелко нарезать, соединить с натертой свежей или вареной морковью. Добавить измельченное ядро грецкого ореха и заправить майонезом.

Салат из зеленого лука, одуванчиков и крапивы

Ингредиенты

50 г лука, 20 г листьев крапивы, 20 г листьев одуванчиков, лимонная кислота, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать зеленый лук, листья одуванчиков, листья крапивы. Все смешать, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и заправить салат растительным маслом.

Салат из зеленого лука, крапивы и яблок

Ингредиенты

60 г зеленого лука, 15 г листьев крапивы, 100 г яблок, сметана, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать перья зеленого лука, листья крапивы и натереть на крупной терке яблоко.

Смешать все в салатнике, посолить и заправить сметаной.

Салат из зеленого лука и яиц

Ингредиенты

50 г зеленого лука, 2 яйца, майонез, соль.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, соединить с нарезанным луком, заправить салат майонезом и солью и поставить в холодильник на 30 минут перед подачей к столу.

Тушеные лук и морковь

Ингредиенты

40 г репчатого лука, 80 г моркови, 15 г томатного пюре, растительное масло, лавровый лист, душистый перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью и тушить с добавлением растительного масла до полуготовности. Затем добавить томатное пюре, соль, перец, лавровый лист и тушить до готовности.

Тушеные лук и спаржевая фасоль

Ингредиенты

50 г репчатого лука, 50 г спаржевой фасоли, 50 г риса, 15 г сливочного масла, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Спаржевую фасоль отварить, мелко нарезать. Нашинкованный лук соединить с фасолью и тушить с добавлением сливочного масла. Рис отварить, добавить к фасоли и луку и тушить еще 5 минут. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью укропа.

Омлет с зеленым луком

Ингредиенты

40 г зеленого лука, 2 яйца, 15 г сливочного масла, 50 г молока, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с молоком, посолить, добавить мелко нарезанный зеленый лук. Готовую массу вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и поджарить с обеих сторон. При подаче к столу омлет посыпать зеленым луком.

Морковь

Морковь принадлежит к семейству зонтичных и известна уже более 4000 лет. Она является одним из самых распространенных и одним из самых любимых корнеплодов в мире.

В Древней Греции семена моркови применяли для лечения заболеваний легких. Греки называли морковь «даукус» (жгучая) за горький жгучий вкус ее семян. В Древнем Риме поэты слагали морковке оды, о ее полезных свойствах создавали обширные трактаты, кулинары готовили из моркови изысканные блюда, а врачи активно применяли ее как лекарственное средство.

В первое столетие нашей эры морковь стала широко известна в странах Европы, а оттуда была завезена в Америку, Австралию и Новую Зеландию. Затем она появилась в Причерноморье, в Приднепровье, откуда в XIV веке ее привезли в русские земли.

Морковь богата витаминами (А, B_1, B_2, B_3, B_6, B_9, С, Е, К, РР), минеральными солями калия, кобальта, железа, меди, йода, фосфора, азотистыми веществами, в ней содержится до 15 % фруктозы и глюкозы, много растительного инсулина. В моркови много фитонцидов (достаточно пожевать кусочек моркови, как количество микробов во рту резко уменьшится), она весьма

богата каротином, недостаток которого в пище человека может привести к задержке роста, нарушению обмена веществ, функций нервной системы и желез внутренней секреции, понижению сопротивляемости организма к инфекциям и снижению остроты зрения. Морковь благоприятно действует на органы пищеварения, в том числе на поджелудочную железу, улучшает функцию печени, почек. Смешанная с медом, она полезна при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Ее должны включать в свой рацион больные стенокардией. Сок моркови хорошо заживляет гнойные раны и ожоги.

Морковь нормализует функции желудочно-кишечного тракта, укрепляет сосуды, способствует нормальному кроветворению, является незаменимым продуктом в диетическом и лечебном питании больных сахарным диабетом.

Помните, что морковь надо сочетать с приемом жира, поскольку один из важнейших компонентов моркови – каротин – усваивается только в присутствии жира.

Морковно-творожное пюре

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г творога, сметана, сахар, ванилин.

Способ приготовления

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить творог, сахар, ванилин и сметану, хорошо перемешать.

Морковь с медом и орехами

Ингредиенты

100 г моркови, 40 г меда, 20 г грецких орехов (очищенных).

Способ приготовления

Очищенную сырую морковь натереть на мелкой терке, полить подогретым на водяной бане медом, перемешать и посыпать измельченными орехами.

Морковно-фруктовое пюре

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г яблок, 2 столовые ложки размятой клюквы, сахар, сахарная пудра с корицей (готовая в пакетах).

Способ приготовления

Очищенные сырую морковь и яблоки натереть на мелкой терке и соединить с размятой клюквой и сахаром.

При подаче к столу припудрить сахарной пудрой с корицей.

Салат морковно-мясной

Ингредиенты

100 г моркови, 40 г мяса, 20 г лука репчатого, 50 г соленых огурцов, 50 г зеленого горошка, зелень (любая), майонез, соль.

Способ приготовления

Нарезать огурцы, вареное нежирное мясо. Морковь отварить и нарезать кубиками, добавить к ней огурцы, нарезанный полукольцами лук, зеленый горошек, мясо. Салат посолить, заправить майонезом и зеленью.

Салат из моркови и яблок

Ингредиенты

100 г моркови, 70 г яблок, зелень петрушки, майонез, соль.

Способ приготовления

Очищенные морковь и яблоки натереть на крупной терке, посолить, перемешать и заправить майонезом. Украсить салат зеленью петрушки.

Салат из моркови и яблок с горошком

Ингредиенты

100 г моркови, 60 г яблок, 50 г зеленого горошка, сметана, зелень укропа (или петрушки, или кинзы, или базилика).

Способ приготовления

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, смешать с зеленым консервированным горошком, заправить салат сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Салат из моркови и петрушки

Ингредиенты

100 г моркови, 80 г корня петрушки, лимонный сок, зелень, сметана, соль.

Способ приготовления

Очищенные морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, посолить, добавить несколько капель лимонного сока, салат заправить сметаной и украсить зеленью.

Салат из моркови с клюквенным вареньем

Ингредиенты

200 г моркови, 60 г клюквенного варенья, 40 г грецких орехов (очищенных).

Способ приготовления

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с клюквенным вареньем и посыпать поджаренными измельченными орехами.

Суп из моркови и риса

Ингредиенты

100 г моркови, 50 г риса, 150 г молока, 10 г сливочного масла, 1 желток, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь нарезать тонкими ломтиками, слегка поджарить на масле, заправить сахаром и солью. Затем переложить в кастрюлю, залить водой, добавить рис и варить на слабом огне до готовности.

После этого заправить суп смесью яичного желтка с молоком и варить еще 5 минут.

Суп-пюре овощной

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г картофеля,100 г белокочанной капусты, сливочное масло, сметана, соль.

Способ приготовления

Подготовить овощи, залить 3 стаканами воды и варить до готовности. Отвар слить в отдельную посуду.

Овощи протереть через дуршлаг, развести слитым отваром, посолить и снова прокипятить. Готовый суп заправить сливочным маслом и сметаной.

Салат из моркови с горошком

Ингредиенты

100 г моркови, 40 г зеленого горошка, 1 долька чеснока, майонез.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, соединить с зеленым горошком и измельченным чесноком. Заправить салат майонезом.

Морковь со сливками

Ингредиенты

200 г моркови, 20 г сливочного масла, 100 г 22 %-ных сливок, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь сварить в воде с добавлением сахара. Затем нарезать ломтиками и припустить в сливочном масле. При подаче к столу залить сливками.

Суфле морковно-яблочное

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г яблок, 50 г сливочного масла, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 100 г молока, сахар.

Способ приготовления

Очищенную морковь нарезать, залить молоком и тушить до готовности. Подготовленные яблоки пропустить через мясорубку вместе с морковью. Затем добавить в массу манную крупу, сахар, сырой желток, масло и взбитый белок. Все осторожно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Морковь, тушенная с черносливом

Ингредиенты

150 г моркови, 30 г чернослива, 10 г сливочного масла, 50 г молока, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь нарезать кубиками и тушить в молоке

до полуготовности, добавив сливочное масло и соль. Затем добавить предварительно замоченный чернослив и довести блюдо до готовности.

Морковный омлет

Ингредиенты

5 яиц, 80 г моркови, 100 г молока, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь нарезать и припустить в небольшом количестве молока с добавлением масла. После этого морковь пропустить через мясорубку. Яйца взбить с молоком и солью и смешать с морковной массой. Выложить ее на противень и запечь в духовке.

Морковные оладьи

Ингредиенты

200 г моркови, 1 яйцо, 30 г растительного масла, 100 г муки, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь натереть на терке, добавить яйца, соль, муку. Массу хорошо перемешать и жарить оладьи.

Запеканка из моркови и творога

Ингредиенты

200 г моркови, 2 столовые ложки масла, 50 г манной крупы, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), 100 г творога, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать кубиками и тушить с небольшим количеством воды и сливочного масла. Сварить густую манную кашу и соединить с морковью. Добавить творог, яйца, соль и все тщательно перемешать.

Сливочным маслом смазать форму, обсыпать панировочными сухарями и выложить в форму приготовленную массу. Разровнять ее, посыпать сверху сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку полить сметаной.

Запеканка из моркови и фасоли

Ингредиенты

200 г моркови, 100 г фасоли, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 30 г панировочных сухарей, 100 г сметаны (нежирной), сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенную и мелко нарезанную морковь припустить с маслом. Фасоль сварить, протереть через дуршлаг, смешать с морковью, маслом, яйцами, сахаром, солью и сухарями. Готовую массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, затем поставить в духовку и запечь. Готовую запеканку полить сметаной.

Морковные котлеты

Ингредиенты

200 г моркови, 50 г манной крупы,50 г сливочного масла, 1 яйцо, 40 г сухарей, 100 г молока, сметана, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Затем пропустить через мясорубку, добавить масло, молоко и довести до кипения. Всыпать манную крупу и варить, помешивая, 15 минут. В готовую массу вбить яйцо, соль и сформовать котлеты. Запанировать котлеты в сухарях и обжарить на масле. Подавать со сметаной.

Морковный пудинг

Ингредиенты

200 г моркови, 50 г манной крупы, 100 г молока, 1 яйцо, сухари, сливочное масло, сметана, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Сварить густую молочную манную кашу, добавить в нее сахар, соль, растопленное масло, яичные желтки и припущенную морковь. Яичные белки охладить, взбить и ввести в подготовленную массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить на нее смесь и варить на пару до готовности. При подаче к столу пудинг вынуть из формы и

выложить на блюдо. Подавать со сметаной.

Овощное рагу

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г картофеля, 100 г кабачков, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 50 г репчатого лука, 100 г зеленого горошка, 150 г томатного соуса, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Очищенные и измельченные коренья, кабачки, морковь и лук, а также зеленый горошек слегка обжарить в сотейнике. Картофель нарезать соломкой и отдельно обжарить на масле, а затем смешать с остальными компонентами.

Добавить томатный соус, специи и тушить все вместе 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью.

Биточки из моркови и зеленого горошка

Ингредиенты

200 г моркови, 200 г зеленого горошка (свежезамороженного), 50 г манной крупы, 2 яйца, 80 г топленого масла, панировочные сухари, сметана, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь отварить и протереть вместе с зеленым горошком через дуршлаг.

Сварить густую манную кашу и соединить с протертыми овощами. Добавить сахар, соль, вбить яйца, сформовать биточки, запанировать их в сухарях и обжарить на масле.

Подавать со сметаной.

Зразы морковные с яблоками

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г яблок, 100 г молока, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, панировочные сухари, сметана, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь нашинковать соломкой и тушить в молоке с добавлением масла до готовности. Затем всыпать туда

манную крупу, сахар, соль, добавить взбитые венчиком яйца, все перемешать и сделать лепешки.

Яблоки мелко нарезать, смешать с сахаром, положить на середину каждой лепешки и соединить края. После этого запанировать в сухарях и обжарить на масле. Зразы подавать к столу со сметаной.

Овес культурный

Родиной овса культурного считают Монголию и Северный Китай. Это растение из семейства злаковых.

Зерно овса богато белком (17 %) и жиром (7 %), содержит много углеводов, отличается высоким содержанием микроэлементов: калия, магния, железа, фосфора, а также содержит натрий, кальций. В овсе обнаружены витамины РР, Е, а также витамины группы В. Овес богат стеринами, которые положительно влияют на жировой обмен.

В народной медицине используют отвар из соломы овса как сахароснижающее средство.

Отвар овса с медом рекомендуют при тиреотоксикозе, в период после инфекционного заболевания.

В гомеопатии используют эссенцию из свежего растения.

Медики рекомендуют овес для диетического питания больных с нарушением функций желудочно-кишечного тракта, а также при заболеваниях печени, подагре, ожирении, сахарном диабете.

Салат из овсяных хлопьев

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 40 г натурального меда, 5 грецких орехов, 2 яблока, 200 г сметаны (нежирной), сахар.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить кипяченым остуженным молоком и оставить на несколько часов. Орехи измельчить, яблоки очистить и натереть на крупной терке, добавить разбухшие овсяные хлопья, разогретый на водяной бане мед и перемешать.

Готовый салат подавать со сметаной, взбитой с сахаром.

Суп с овсяной крупой

Ингредиенты

1 пучок зелени, 50 г моркови, 50 г картофеля, 50 г лука, $^1/_2$ стакана овсяной крупы, 6 стаканов воды, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Зелень и овощи нарезать, залить кипящей водой, посолить и варить до полуготовности. Овсяную крупу всыпать в кипящий отвар и варить до готовности. В готовый горячий суп добавить сливочное масло.

Каша овсяная с черносливом

Ингредиенты

150 г овсяной крупы, 300 г молока, 100 г воды, 80 г чернослива, сливочное масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяную крупу всыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, затем слить воду и влить кипящее молоко. Варить кашу до готовности.

Чернослив промыть, удалить косточки, нарезать соломкой и добавить в кашу, посолить, всыпать сахар и варить еще 10 минут. Заправить кашу сливочным маслом.

Оладьи из овсяных хлопьев с яблоками

Ингредиенты

150 г овсяных хлопьев, 150 г яблок, 150 г молока, 2 яйца, 40 г сливочного масла, сметана, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить кипящим молоком и оставить на 1 час в кастрюле под закрытой крышкой.

Яблоки очистить, нарезать небольшими кубиками, засыпать сахаром и дать постоять. В овсяные хлопья ввести яичные желтки, посолить и перемешать, затем добавить взбитые белки и яблочные кубики.

В нагретой и смазанной маслом сковороде выпекать оладьи.

Готовые оладьи подавать к столу со сметаной.

Пудинг геркулесовый с творогом и изюмом

Ингредиенты

120 г геркулеса, 200 г молока, 2 яйца, 120 г творога (нежирного), 30 г изюма, 40 г сливочного масла, ванилин, сметана, сахар, соль.

Способ приготовления

Геркулес всыпать в кипящее молоко и варить 35 минут на слабом огне, часто помешивая. В конце варки добавить соль. Затем кашу остудить, добавить творог, яичные желтки, сахар, изюм, ванилин, взбитые белки и все перемешать. Полученную массу выложить в сотейник, смазанный сливочным маслом, и запечь в духовке. Готовый пудинг подать со сметаной.

Овсяный кисель

Ингредиенты

200 г овсяной муки или геркулеса, 2 стакана теплой воды, 1 чайная ложка крахмала, 1 корочка ржаного хлеба.

Способ приготовления

Геркулес замочить на сутки в теплой воде, добавив корочку хлеба. Дождаться, чтобы он немного закис. Затем процедить, отжать и довести отцеженную жидкость (сулой) до кипения, постоянно помешивая. Сварить густой кисель. Разлить в формочки. Подавать к столу охлажденным с молоком, сметаной или клюквенным вареньем.

Овсяный отвар с красным вином

Ингредиенты

20 г овса, 30 г красного сухого вина, 15 г сахара, 300 г воды.

Способ приготовления

Промытый овес опустить в кипящую воду и варить до готовности, затем процедить, смешать с красным вином и сахаром, еще раз прокипятить, процедить и подавать в горячем виде.

Огурцы

Родиной огурцов считается Индия. Это одно из самых древних культурных растений. Известны огурцы уже более 6000 лет. В Северо-Западной Индии встречаются и дикие заросли этого растения, вьющегося по деревьям, словно лиана, и

достигающего 20-метровой высоты.

Из Индии растение попало в Древнюю Грецию, а затем распространилось по всему земному шару.

В России огурцы узнали в XV веке, а распространение они получили во времена царствования Петра I, при котором в Подмосковье были учреждены так называемые царские сады, где выращивали овощи и экзотические растения.

Питательная ценность огурцов невысока. Они состоят на 95 % из воды, содержат небольшое количество витаминов А, С, B_1, а также клетчатку, пектин, белки. Огурцы содержат также калий (15 мг/100 г), фосфор, кальций, магний и железо. Богаты микроэлементами (медь, кобальт, марганец, цинк, йод). Медь необходима для нормального функционирования центральной нервной системы, регуляции дыхательной функции организма. Йод обеспечивает нормальную функцию щитовидной железы и оказывает противосклеротическое действие. Содержание цинка обеспечивает процессы выработки инсулина, необходимого для регуляции углеводного процесса.

Соотношение солей, макро– и микроэлементов обеспечивает щелочной баланс организма, оказывает послабляющее и мочегонное действие.

В народной медицине свежий огуречный сок применяют при желудочно-кишечных коликах как болеутоляющее и успокаивающее средство, в смеси с медом принимают при кашле и катаре верхних дыхательных путей, а также используют в косметике. Благоприятное действие на организм оказывают свежие огурцы при нарушении сердечной деятельности. Огурцы полезны людям со склонностью к ожирению.

Соленые и маринованные огурцы возбуждают аппетит, в связи с чем при ожирении их употреблять не следует. При заболеваниях желудка, кишечника, пороках сердца, нарушении функции печени, атеросклерозе, гипертонии, нарушениях водно-солевого обмена, особенно эндокринного происхождения, при снижении функции щитовидной железы также не следует употреблять соленые и маринованные огурцы.

Как правило, свежие огурцы добавляют в салаты, но в XVIII веке их любили жарить на сливочном масле (как картофель).

Огурцы со сметаной

Ингредиенты

200 г огурцов, 60 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Затем посолить и заправить сметаной, смешанной с сахаром.

Салат из огурцов и зеленого лука

Ингредиенты

200 г огурцов, 40 г зеленого лука, 20 г 10 %-ной сметаны, 10 г морковного сока, зелень укропа, сахар, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать тонкими кружочками, добавить мелко нарезанный лук, укроп. Сметану соединить с морковным соком, посолить, добавить сахар, взбить и заправить салат.

Салат из огурцов и сладкого перца

Ингредиенты

200 г огурцов, 70 г сладкого перца, майонез.

Способ приготовления

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, перемешать и заправить салат майонезом.

Салат из огурцов, редиса и зелени

Ингредиенты

150 г огурцов, 60 г редиса, 50 г зеленого лука, зелень укропа, зелень петрушки, сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, укроп, петрушку посолить и заправить салат сметаной.

Салат из огурцов и помидоров

Ингредиенты

150 г огурцов, 70 г помидоров, 30 г зеленого лука, зелень укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, добавить

нарезанный лук, посолить, заправить салат сметаной и украсить сверху мелко нарезанным укропом.

Салат из огурцов и творога со сметаной

Ингредиенты

150 г свежих огурцов, 80 г мягкого творога, 40 г сметаны, 20 г морковного сока, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Нарезать огурцы кружочками, посолить и дать постоять несколько минут. Затем слить появившийся сок, добавить его к творогу, сметане и морковному соку, все перемешать и соединить с кружочками огурцов. Перед подачей к столу посыпать измельченным укропом.

Салат из огурцов и листьев салата

Ингредиенты

150 г огурцов, 40 г листьев салата, 30 г зеленого лука, сметана, соль.

Способ приготовления

Огурцы натереть на крупной терке, зеленый салат и лук мелко нарезать, все перемешать, посолить, заправить салат сметаной.

Огурцы, фаршированные яйцами

Ингредиенты

200 г огурцов, 2 яйца, 60 г репчатого лука, майонез, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, искрошить, лук мелко нарезать, смешать с яйцами, посолить и заправить майонезом. Огурцы разрезать вдоль на половины, ложкой удалить семена и добавить их к приготовленному яичному фаршу, все еще раз перемешать.

Аккуратно наполнить «лодочки» фаршем, сверху посыпать измельченной зеленью укропа.

Огурцы, фаршированные овощами

Ингредиенты

200 г свежих огурцов, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 40 г помидоров, 1 яйцо (сваренное вкрутую), зелень укропа, майонез, соль.

Способ приготовления

Огурцы разрезать вдоль на половины, удалить семена. Измельчить с помощью блендера морковь, помидоры, лук, заправить полученный фарш майонезом и добавить измельченное яйцо. Украсить «лодочки» измельченной зеленью укропа.

Огурцы тушеные

Ингредиенты

300 г свежих огурцов, 50 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 100 г сметаны, зелень (любая), зеленый сыр (готовый в пакете), соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать ломтиками, посолить, добавить к ним нашинкованный лук и тушить с добавлением растительного масла. В конце тушения добавить сметану. Подавать к столу, посыпав сверху зеленым сыром.

Пастернак

В Греции и Древнем Риме пастернак под названием «пастинак» использовали в пищу и с лечебной целью. Древние греки, считая пастернак ценнейшим лекарственным растением, советовали употреблять его в пищу для восстановления сил после болезни, спортивных тренировок и военных баталий. На Руси пастернак называли полевым борщом и тоже использовали в лечебных целях.

Учеными установлено, что сок пастернака улучшает пищеварение, укрепляет стенки капиллярных сосудов, является болеутоляющим, тонизирующим средством, способствует отхаркиванию мокроты при легочных заболеваниях.

Пастернак рекомендуют употреблять в пищу при бронхите, пневмонии, туберкулезе и эмфиземе легких. Пастернак способствует нормализации обмена веществ, в том числе благотворно действует на организм при лечении сахарного диабета. Он обладает сахароснижающим эффектом и оказывает укрепляющее действие на сосуды, что также важно для диабетиков.

В пастернаке содержатся витамины С, B_1, B_2, РР, минеральные соли. Эфирные масла придают блюдам с пастернаком своеобразный аромат.

В кулинарии применяют корни, листья и стебли. Из-за резкого вкуса пастернак обычно употребляют с другими овощами.

Салат из пастернака и моркови

Ингредиенты

100 г пастернака, 100 г моркови, майонез, соль.

Способ приготовления

Пастернак и морковь натереть на крупной терке, посолить и заправить салат майонезом.

Салат из пастернака и яблок

Ингредиенты

100 г пастернака, 120 г яблок, лимонный сок, зелень укропа, майонез, соль.

Способ приготовления

Пастернак и яблоки натереть на крупной терке, соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, заправить салат майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Пастернак с маслом и сухарями

Ингредиенты

120 г пастернака, 20 г сливочного масла, 10 г панировочных сухарей, зелень петрушки (или укропа, или кинзы, или базилика), соль.

Способ приготовления

Нарезанный мелкими кубиками пастернак залить водой, посолить и варить до мягкости. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить панировочные сухари, перемешать и добавить к пастернаку. Подавать в горячем виде, добавив измельченную зелень.

Салат из пастернака, огурцов и помидоров

Ингредиенты

80 г пастернака, 70 г огурцов, 70 г помидоров, зелень укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Пастернак натереть на крупной терке, перемешать с нарезанными огурцами и помидорами, посолить и заправить салат сметаной. Посыпать сверху салат мелко нарезанным укропом.

Салат из пастернака, помидоров и лука

Ингредиенты

80 г пастернака, 80 г помидоров, 25 г репчатого лука, зелень укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Пастернак натереть на крупной терке, добавить нарезанные помидоры и полукольца репчатого лука. Посолить, заправить сметаной и украсить салат измельченной зеленью укропа.

Салат из пастернака и огурцов

Ингредиенты

100 г пастернака, 70 г огурцов, лимонный сок, сметана, соль.

Способ приготовления

Пастернак натереть на крупной терке, перемешать с нарезанными огурцами, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат сметаной.

Перец

Предполагаемая родина перца – страны Южной Америки и Южной Азии. Там он культивируется как многолетнее растение.

Насчитывается около 2000 видов перца. Сладкий перец является любимым продуктом питания во многих странах. Жгучие и полужгучие сорта столь же широко известны и почитаемы – в качестве специй.

В страны Европы перец попал благодаря Колумбу. Испанцы вначале выращивали его как лекарственное и садово-декоративное растение. Начиная с XVI века перец стали культивировать во всех странах Европы.

Сладкий перец богат витаминами. По количеству витамина С некоторые сорта превосходят лимоны и даже черную смородину. Витамин С в перце не разрушается при консервировании, так как в нем нет ферментов, разрушающих витамин С. Сочетание в сладком перце витамина С с витамином Р способствует укреплению стенок сосудов. Это важно при сахарном диабете, когда разрушению подвергается капиллярная сеть. Суточную потребность в витаминах С и Р можно удовлетворить, если употреблять 50 г сладкого перца в день. В перце также много

витаминов: А, B_1, B_2, РР, фолиевой кислоты, а также минеральных солей, пектиновых веществ, лимонной и яблочной кислот.

В народной, традиционной медицине чаще применяют горькие сорта перца. Жгучий перец оказывает бактерицидное действие, а также возбуждает аппетит.

Используют горький перец и как болеутоляющее и отвлекающее средство при ишиасе, миозитах, ревматических болях в суставах, при катарах верхних дыхательных путей.

Сладкий перец используют в основном как поливитаминное средство при угнетении кроветворения, гипотонии, авитаминозах, для возбуждения аппетита. Смесь сока сладкого перца и сока моркови помогает избавиться от пигментных пятен на коже. Сок зеленого сладкого перца рекомендуется при сахарном диабете.

Салат из сладкого перца и риса

Ингредиенты

150 г перца, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 50 г сваренного рассыпчатого риса, 50 г репчатого лука, зелень укропа, майонез, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец и огурцы нарезать соломкой, добавить нарезанные кружками помидоры, рис, нашинкованный лук, зелень укропа. Посолить и заправить салат майонезом.

Салат из маринованного перца

Ингредиенты

150 г сладкого маринованного перца, 100 г соленых огурцов, 1 долька чеснока, растительное масло.

Способ приготовления

Маринованный перец и соленые огурцы нарезать соломкой, добавить чесночную кашицу и заправить салат растительным маслом.

Салат из сладкого перца и огурцов

Ингредиенты

120 г перца, 80 г огурцов, 20 г лука репчатого, сметана, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец нарезать соломкой, огурцы кубиками, нашинковать лук. Добавить соль, заправить салат сметаной.

Салат из сладкого перца с помидорами

Ингредиенты

120 г перца, 60 г помидоров, 20 г репчатого лука, зелень (любая), растительное масло, соль.

Способ приготовления

Перец и помидоры мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, посолить, заправить салат растительным маслом и украсить зеленью.

Салат из сладкого перца и орехов

Ингредиенты

170 г перца, 20 г грецких орехов, лимонный сок, сметана, чеснок, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Перец нарезать соломкой, испечь, охладить и очистить от кожицы. Выложить перец на блюдо, посолить, посыпать черным перцем, измельченным чесноком и грецкими орехами, залить салат сметаной и посыпать сверху зеленью.

Перец, тушенный с овощами

Ингредиенты

200 г сладкого перца, 100 г баклажанов, 100 г помидоров, 60 г репчатого лука, 100 г растительного масла, зелень укропа, сыр (любой, тертый), соль.

Способ приготовления

Лук нарезать и обжарить на растительном масле. Затем добавить к нему нарезанные баклажаны, подлить еще масла и тушить овощи 15 минут.

Добавить нарезанный соломкой сладкий перец, зелень укропа, протертые через сито помидоры и тушить смесь до готовности.

Подавать к столу, посыпав натертым сыром.

Петрушка

Древние греки называли петрушку «петроселинум», то есть «растущее на камне». Они, пожалуй, первыми воспели ее в стихах. В Греции и Древнем Риме петрушку долгое время выращивали как декоративное растение, ее красивую ажурную зелень использовали для плетения венков, украшения жилищ, при составлении букетов.

На обрядовых праздниках девушки и юноши Древней Руси украшали себя венками, сплетенными из петрушки, поэтому петрушку называли еще русалочьей травой. С XVI века петрушку, как свидетельствуют источники того времени, начинают широко использовать в пищу во Франции, Голландии, Германии. Но особая популярность петрушки объясняется не столько красивым видом, сколько ее лечебными свойствами.

В травнике «Прохладный вертоград» упоминается, что отвар травы петрушки способен «камень из пузыря и почек выгнать, легость уринову творить, немочь печеночную выводить, брашну сласть творить».

В медицине петрушку применяют для повышения аппетита, усиления секреции пищеварительных желез, как мочегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство при болезнях печени, желчного пузыря, почек и сердца. Сок петрушки влияет на процессы окисления в организме, поддерживает нормальную функцию надпочечников и щитовидной железы, снимает воспаление и боль при укусах комаров, пчел, ос.

Отмечается укрепляющее действие петрушки на сосуды, прежде всего на капилляры, что имеет особое значение при сахарном диабете. Зелень петрушки и ее корень обладают сахароснижающим эффектом. Петрушка устраняет неприятный запах изо рта, поскольку обладает бактерицидным эффектом, с этой же точки зрения она полезна при воспалительных процессах в деснах и на слизистой рта при диабете.

Многостороннее действие петрушки объясняется тем, что растение богато полезными веществами. По содержанию витамина С петрушка превосходит многие овощи и фрукты. В 100 г зелени петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С, что в 10 раз больше, чем в листьях салата, и почти в 4 раза больше, чем в лимонах. По содержанию провитамина А петрушка не уступает моркови: в 100 г листьев петрушки содержится две суточные нормы каротина – 8 мг. В петрушке имеются также витамины B_1, B_2, К, РР, фолиевая кислота, соли калия, магния, железа, ферментные вещества, в том числе инсулин. Например, калия в петрушке содержится 340 мг/100 г

растения, что делает ее незаменимой в диетическом питании при нарушениях сердечно-сосудистой системы и мочевыделения, а также при сахарном диабете.

Петрушка – желанная гостья и на столе у здоровых людей. Это правильно: растение не только дарит свой неповторимый аромат блюдам, но и укрепляет иммунитет.

Салат из корня петрушки, зелени петрушки и укропа

Ингредиенты

100 г корня петрушки, 50 г зелени петрушки, 20 г укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Корень петрушки натереть на крупной терке, добавить нарезанную зелень петрушки, укропа, соль. Заправить салат сметаной.

Салат из петрушки и яблок

Ингредиенты

100 г корня петрушки, 80 г яблок, лимонный сок, сметана, соль.

Способ приготовления

Корень петрушки натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные яблоки, соль, несколько капель сока лимона и заправить салат сметаной.

Петрушка фаршированная

Ингредиенты

250 г корня петрушки, 40 г мяса, 40 г моркови, 30 г лука, 150 г воды, 20 г сливочного масла, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Корень петрушки очистить, не разрушая наружной кожицы. Извлечь сердцевину корня, натереть ее на терке, соединить с мясным фаршем, измельченными морковью и луком.

Все посолить, полить растопленным сливочным маслом, начинить полученной смесью корень, залить водой, добавить лавровый лист и поставить в духовку для тушения.

Салат из петрушки и помидоров

Ингредиенты

80 г зелени петрушки, 80 г помидоров, сметана (или фитомайонез), душистый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать кружками, зелень петрушки измельчить и соединить с помидорами, добавить душистый смолотый в меленке перец, соль и заправить салат сметаной (или фитомайонезом).

Салат из петрушки и огурцов

Ингредиенты

80 г зелени петрушки, 70 г свежих огурцов, лимонный сок, сметана, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки мелко нарезать, перемешать с нарезанными соломкой огурцами, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат сметаной.

Салат из петрушки, моркови и орехов

Ингредиенты

100 г корня петрушки, 80 г моркови, 2 ядра грецкого ореха, лимонный сок, сметана, соль.

Способ приготовления

Корень петрушки и морковь натереть на крупной терке, добавить измельченные ядра грецкого ореха, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат сметаной.

Салат из петрушки, грибов и зеленого лука

Ингредиенты

60 г зелени петрушки, 60 г зеленого лука, 60 г грибов (любых), 20 г растительного масла, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и зеленый лук мелко нарезать, добавить измельченные охлажденные жареные грибы, посолить и заправить

салат растительным маслом.

Салат из петрушки и одуванчиков

Ингредиенты

60 г петрушки, 60 г листьев одуванчика, 6 г укропа, 30 г сметаны (или фитомайонеза), соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и листья одуванчика мелко нарезать, добавить укроп, посолить и заправить салат сметаной (или фитомайонезом).

Салат из петрушки, цикория и зеленых огурцов

Ингредиенты

60 г зелени петрушки, 35 г листьев цикория, 60 г огурцов, 20 г растительного масла, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и листья молодого цикория мелко нарезать, добавить нарезанные соломкой огурцы, посолить и заправить салат растительным маслом.

Огурцы, фаршированные петрушкой и морковью

Ингредиенты

200 г огурцов, 70 г моркови, 70 г зелени петрушки, 2 яйца, 40 г фитомайонеза, сыр (любой, натертый на мелкой терке), соль.

Способ приготовления

Крупные огурцы разрезать вдоль на 2 части, извлечь семена и мякоть, соединить их с мелко нарезанной петрушкой и натертой на терке морковью. Готовый фарш посолить, заправить фитомайонезом и начинить им «лодочки». Сверху накрыть фарш кружками вареного яйца и посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные петрушкой и огурцами

Ингредиенты

200 г помидоров, 60 г огурцов, 60 г зелени петрушки, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 20 г сыра (любого, тертого), сметана, соль.

Способ приготовления

У помидоров срезать верхушки, вынуть мякоть, соединить мякоть с мелко нарезанной зеленью петрушки, натертыми на терке огурцами, мелко искрошенным яйцом и тертым сыром. Фарш посолить, заправить сметаной и нафаршировать подготовленные помидоры. Сверху помидоры можно накрыть срезанными верхушками.

Подавать к столу в сыром или тушеном виде.

Холодный суп из петрушки

Ингредиенты

100 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, $^1/_2$ л воды, 20 г растительного масла, 10 г лимонного сока, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук обжарить на растительном масле, смешать с измельченным корнем петрушки, залить кипящей водой, посолить и довести до готовности петрушки. Затем суп охладить, влить лимонный сок, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и нарезанный зеленый лук.

Помидоры

Родиной помидоров считают Мексику и Перу, жители которых издавна используют в пищу плоды этого растения. Позднее испанские конкистадоры завезли помидоры в Европу, где их начали высаживать на клумбы, газоны, полагая, что это просто-напросто декоративное растение с красивыми красными плодами. Еще в конце XVIII века можно было встретить растение в комнатных вазонах – цветочных горшках. Более того, в XVIII столетии в Европе, да и в США помидоры считали ядовитыми. На самом деле у томатов ядовиты только стебли, настой из них и сейчас применяют для уничтожения многих сельскохозяйственных вредителей, в том числе колорадского жука.

В России о помидорах стало известно во времена царствования императрицы Екатерины II, но прошло еще около столетия, прежде чем начали выращивать помидоры для употребления в пищу. В настоящее время помидоры выращивают повсеместно.

Помидоры содержат большое количество витамина С и каротина. По количеству аскорбиновой кислоты они не уступают

лимонам. Помидоры богаты также витаминами К, B_1, B_2, B_3, B_6, РР и фолиевой кислотой. Помидоры содержат соли и микроэлементы: калий, кальций, железо, фосфор, цинк, медь, фтор, йод. По содержанию железа помидоры в несколько раз превосходят куриное мясо, рыбные продукты, молоко и являются лечебным продуктом при малокровии. Благодаря большому содержанию микроэлементов они важный продукт питания больных сахарным диабетом.

В состав помидоров входят белки, клетчатка, сахара, пектиновые вещества, фитонциды, органические кислоты, в том числе яблочная и лимонная, возбуждающие аппетит, активизирующие процесс пищеварения, подавляюще действующие на кишечные микроорганизмы. Уровень щавелевой кислоты и пуринов в помидорах незначителен.

Лечебные свойства помидоров признаны современной медициной, поэтому их включают в диетическое питание при многих заболеваниях, в том числе и при сахарном диабете. Томатный сок благоприятно действует на состояние больных гипертонией, при перенапряжении нервной системы.

В народной медицине помидоры используются при лечении чесотки, глазных и желудочно-кишечных заболеваний. Помидоры обладают фитонцидными свойствами, их сок губительно действует на ряд микроорганизмов, в связи с чем его широко используют при лечении ран, а также гнойных язв на поверхности кожи.

Наиболее полезны свежие помидоры. Из них готовят салаты, их включают в состав многих овощных блюд. Помидоры вкусны и маринованные, и фаршированные, и жареные.

В диабетической кухне и в детском питании преимущественно используют свежие и тушеные помидоры, а также томатный сок.

Салат из помидоров с грецкими орехами

Ингредиенты

150 г помидоров, 6 грецких орехов, 15 г зеленого лука, растительное масло, зелень (любая), перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры и лук нарезать, добавить соль, перец и соединить с измельченными орехами. Салат заправить растительным маслом и поставить в холодильник на 30 минут перед подачей к столу. Украсить зеленью.

Салат из помидоров и яблок

Ингредиенты

150 г помидоров, 100 г яблок, сметана, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Помидоры и очищенные яблоки нарезать, перемешать, посолить, заправить сметаной и посыпать укропом.

Помидоры с чесночной подливой

Ингредиенты

150 г помидоров, 15 г зеленого лука, 10 г чеснока, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 10 капель лимонного сока, зелень петрушки или укропа, душистый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать кружками, на них положить кружки вареного яйца. Залить чесночной подливой и украсить луком и зеленью петрушки (или укропа).

Подлива: измельчить в кашицу чеснок, добавить душистый молотый перец, влить несколько ложек кипяченой воды и подкислить лимонным соком.

Помидоры жареные

Ингредиенты

200 г помидоров (зрелых), 20 г растительного масла, 20 г сыра (любого, тертого), перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры разрезать пополам, посыпать солью и перцем. На разогретую с маслом сковороду выложить помидоры разрезом вверх. Затем помидоры перевернуть и обжарить с другой стороны.

При подаче к столу посыпать тертым сыром.

Салат из помидоров и зеленого горошка

Ингредиенты

150 г помидоров, 30 г зеленого горошка, зелень петрушки или укропа, майонез, соль.

Способ приготовления

К нарезанным помидорам добавить зеленый горошек, посолить и заправить майонезом.

Сверху салат украсить зеленью.

Салат из помидоров со сметаной

Ингредиенты

150 г помидоров, 20 г зеленого лука, 5 капель лимонного сока, зелень укропа или петрушки, сметана, соль.

Способ приготовления

Нарезать помидоры и лук, соединить их и добавить лимонный сок, посолить, заправить сметаной и украсить зеленью.

Салат из помидоров и яблок

Ингредиенты

150 г помидоров, 50 г яблок, 20 г зеленого лука, фитомайонез, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать помидоры, яблоки и зеленый лук.

Посолить, перемешать и заправить фитомайонезом.

Помидоры, фаршированные горошком и ветчиной

Ингредиенты

200 г помидоров, 15 г лука, 30 г зеленого горошка, 40 г ветчины, фитомайонез, зелень (любая), перец, соль.

Способ приготовления

Срезать у помидоров верхнюю часть и аккуратно удалить сердцевину. Смешать мякоть с нарезанным луком, истолченным до мякоти зеленым горошком и нарезанной мелкими кубиками ветчиной. Посолить, поперчить смесь и заправить фитомайонезом. Смесью нафаршировать помидоры и украсить зеленью.

Помидоры, фаршированные овощами

Ингредиенты

200 г помидоров, 40 г огурцов, 25 г лука, 1 яйцо, 30 г сладкого перца, 20 г зеленого сыра (готовый в пакете), зелень

петрушки, сметана, молотый душистый перец, соль.

Способ приготовления

Выбрать ложкой аккуратно сердцевину помидоров, мякоть соединить с мелко нарезанными луком, огурцами, сладким перцем, зеленью, зеленым сыром, душистым перцем. Добавить измельченные сваренные вкрутую яйца, перемешать, посолить и нафаршировать смесью помидоры. Сверху полить сметаной и украсить зеленью.

Помидоры, фаршированные баклажанами

Ингредиенты

300 г помидоров, 150 г баклажанов, 20 г репчатого лука, 1 долька чеснока, растительное масло, панировочные сухари, мускатный орех, соль.

Способ приготовления

Баклажаны ошпарить кипятком, нарезать ломтиками и обжарить на масле. Затем смешать с поджаренным луком, измельченным чесноком, солью и тертым мускатным орехом. С помидоров срезать верхушки, осторожно вынуть ложечкой мякоть и наполнить их подготовленным фаршем из баклажанов, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Суп из помидоров с чесноком

Ингредиенты

150 г помидоров, 1 долька чеснока, 20 г риса, 35 г репчатого лука, 35 г моркови, 15 г кореньев петрушки, 15 г сливочного масла, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Обжарить лук в сотейнике, добавить туда нарезанные помидоры и тушить под закрытой крышкой. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним пассерованные морковь и петрушку, посолить и снять с огня.

Отварить в полулитре воды рис, добавить тушеные овощи и коренья, довести объем супа теплой кипяченой водой до желаемого, добавить измельченный чеснок и прокипятить суп, непрерывно помешивая. Подавать к столу, посыпав зеленью по вкусу.

Суп-пюре из помидоров и яблок

Ингредиенты

200 г помидоров, $^1/_2$ л воды, 150 г яблок, 50 г моркови, 20 г муки, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь нарезать и слегка обжарить на масле, добавить муку и жарить еще 1 минуту. Морковь переложить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить ломтики помидоров и яблок и варить около 30 минут. Затем овощи протереть, снова положить в кастрюлю и довести до кипения. В конце варки посолить суп.

Напиток из помидоров и кефира

Ингредиенты

100 г помидоров, 20 г морковного сока, 200 г кефира (или айрана, или кумыса), зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

В кефир добавить мелко нарезанную зелень, нарезанные дольками помидоры, влить морковный сок, перемешать.

Суп-пюре из помидоров

Ингредиенты

200 г помидоров, 300 г томатного сока, 50 г молока, 20 г пшеничной муки, 1 яичный желток, молотый душистый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры очистить от кожицы, протереть через дуршлаг и соединить с томатным соком. Кипятить несколько минут, затем поперчить и посолить.

Муку поджарить на сухой сковороде, развести горячим молоком и, осторожно помешивая, влить в суп, затем варить еще 2 минуты. Яичный желток взбить с молоком и заправить готовый суп.

Суп-пюре томатно-перловый

Ингредиенты

150 г помидоров, 25 г моркови, 25 г лука репчатого, 30 г крупы перловой, 15 г корня петрушки, 20 г сливочного масла, 400 мл воды, сметана, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Помидоры сварить в кастрюле, а затем протереть их через сито и добавить сливочное масло, натертые коренья петрушки, горошины душистого перца, предварительно отваренную перловую крупу, залить водой, учитывая желаемую густоту супа, и довести до кипения. При подаче к столу заправить сметаной.

Ревень

В Северной Монголии и Центральном Китае издавна применяли ревень для лечебных целей. В Англию его завезли в XVI веке и стали выращивать как лекарственное растение. Позднее ревень появился и в других европейских странах. В России ревень стал широко известен в середине XIX века – это многолетнее растение завез к нам из Центрального Китая знаменитый исследователь Н. М. Пржевальский.

Для употребления используют только молодые черешки ревеня, в составе которых преобладают яблочная и лимонная кислоты.

У старых черешков увеличивается количество щавелевой кислоты, которая оказывает нежелательное, особенно при сахарном диабете, воздействие на организм.

В ревене содержатся также витамины А, С, группы В. Черешки растения и его корни содержат минеральные соли, среди которых преобладают соли калия.

Из корня ревеня готовят желудочные препараты (их можно купить в аптеке), слабительные средства.

Ревень с рисом

Ингредиенты

150 г ревеня, 50 г риса, корица, соль.

Способ приготовления

Очищенные от кожицы стебли ревеня мелко нарезать и отварить в подсоленной воде. Затем протереть их через сито, а отвар процедить. Предварительно вымоченный в воде рис опустить в отвар и сварить до готовности. В конце варки добавить в рис корицу. Рис охладить, выложить на блюдо, а сверху – пюре из ревеня.

Кисель из ревеня

Ингредиенты

300 г ревеня, 1 л воды, 150 г сахарного песка, 40 г картофельного крахмала, молотая корица.

Способ приготовления

Стебли ревеня очистить от кожицы и нарезать кубиками. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить горячую воду и вскипятить. Нарезанный ревень опустить в сахарный сироп и кипятить на слабом огне 10 минут. Затем заварить в холодной воде картофельный крахмал и медленно влить в горячий сироп, непрерывно помешивая. Готовый кисель охладить. Подать к столу, припудрив молотой корицей.

Редис

Редис – ближайший родственник редьки, но полагают, что он появился в результате селекции. В отличие от редьки редис бывает не только черным и белым, но и коричневым, серым, лиловым, розовым, красным. Родиной редиса считают Китай. В Европу его завез Марко Поло. Растение быстро распространилось во Франции, Германии, Италии, Голландии и других странах Европы. В России редис появился благодаря Петру I. По его распоряжению этот овощ включали в меню царской семьи.

Редис по своим пищевым и лечебным свойствам сходен с редькой. Этот овощ также богат углеводами, белками, органическими кислотами, ферментами, клетчаткой, витаминами (С, B_1, B_2, РР), солями калия, кальция, магния, железа. Сок редиса активизирует пищеварение, улучшает обмен веществ, что особенно помогает при подагре, ожирении, сахарном диабете. Сок из листьев редиса и корнеплодов, смешанный с морковным соком, восстанавливает тонус слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, нормализует функцию толстого кишечника.

Редис со сметаной

Ингредиенты

100 г редиса, сметана (или фитомайонез), соль.

Способ приготовления

Редис нарезать тонкими кружками, посолить и заправить сметаной.

Редис с маслом

Ингредиенты

100 г редиса, 50 г сливочного масла, пищевой лед.

Способ приготовления

Подготовленный редис опустить на 15 минут в холодную воду, затем выложить в салатник с мелко наколотым пищевым льдом. Масло подать на отдельной тарелочке.

Редис с цветной капустой

Ингредиенты

100 г редиса, 100 г цветной капусты, 10 г лимонного сока, оливковое масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Сварить цветную капусту, измельчить, добавить нарезанный дольками редис, посолить салат, добавить сахар, сбрызнуть лимонным соком и заправить оливковым маслом.

Редис с зеленым луком и яйцами

Ингредиенты

100 г редиса, 40 г зеленого лука, 1 яйцо (сваренное вкрутую), сметана, соль.

Способ приготовления

Редис нарезать маленькими кусочками, добавить мелко нарезанный зеленый лук и кружочки яйца. Посолить салат и сверху полить сметаной.

Редис со свежими огурцами

Ингредиенты

100 г редиса, 60 г огурцов, 30 г зеленого лука, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 10 г грибной заправки (готовая в пакете), сметана, соль.

Способ приготовления

Редис, огурцы и лук мелко нарезать, добавить измельченное яйцо, посолить и перемешать. Заправить сметаной, предварительно смешанной с грибной заправкой.

Редис с яйцом, заправленный сметаной

Ингредиенты

100 г редиса, 1 яйцо (сваренное вкрутую), сметана, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Нарезать красный редис тонкими ломтиками, посолить и заправить сметаной. Выложить горкой в салатник, украсить сверху дольками яйца и посыпать зеленью.

Редис с яблоками и маринованными огурцами

Ингредиенты

100 г редиса, 60 г маринованных огурцов, 50 г яблок, 30 г репчатого лука, зелень петрушки или укропа, фитомайонез, соль.

Способ приготовления

Редис, яблоки и огурцы натереть на терке, добавить нарезанный репчатый лук. Посолить, заправить фитомайонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Окрошка овощная с редисом

Ингредиенты

500 г хлебного кваса, 7 редисок, 1 огурец, 1 морковка, 2 столовые ложки измельченного зеленого лука, 80 г сметаны, 2 яйца (сваренных вкрутую), зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Морковь отварить, очистить и нарезать кубиками, добавить нарезанные редис, огурец и зеленый лук, а также измельченные яйца.

Все посолить, развести квасом, добавить сметану и измельченную зелень.

Перец, фаршированный редисом и овощами

Ингредиенты

100 г сладкого желтого перца, 50 г редиса, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 20 г зеленого лука, 2 яйца (сваренных вкрутую), зелень укропа, сметана или растительное масло, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать редис, помидоры, огурцы, лук, зелень, вареные яйца. Все посолить, перемешать, заправить растительным маслом (сметаной).

Нафаршировать смесью очищенный от семян перец, дать настояться 30 минут и подавать к столу.

Салат из редиса с зеленым горошком

Ингредиенты

100 г редиса, 50 г латук-салата, 40 г свежезамороженного зеленого горошка, 20 г зеленого лука, оливковое масло, соль.

Способ приготовления

Зеленый горошек подогреть на сковороде под крышкой. Редис, латук-салат, зеленый лук нарезать, добавить зеленый горошек, посолить и заправить оливковым маслом.

Салат из редиса с огурцами и помидорами

Ингредиенты

80 г редиса, 60 г помидоров, 60 г огурцов, 20 г зеленого лука, зелень укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Редис, огурцы, помидоры, лук мелко нарезать. Посолить, добавить зелень, сметану и перемешать.

Помидоры с редисом и огурцами

Ингредиенты

100 г помидоров, 40 г редиса, 40 г огурцов, 40 г тыквы, 15 г репчатого лука, 2 яйца, сметана, зелень укропа, молотый душистый перец, соль.

Способ приготовления

Нарезать помидоры, огурцы, тыкву, репчатый лук, уложить в сотейник, добавить немного воды, посолить, поперчить и тушить до готовности овощей (вода должна выпариться). Взбить яйца, залить ими овощи и поставить в духовку на 5–7 минут. Редис натереть на мелкой терке, смешать со сметаной и измельченной зеленью укропа. Подавать к столу тушеные овощи с ломтями пшеничного хлеба, намазанного «редисочным маслом».

Редька

Известно, что родиной редьки является побережье Средиземного моря. В Древней Греции отлитую из золота редьку даровали богу Аполлону. Врачи древности рекомендовали использовать редьку для улучшения пищеварения, зрения, смягчения и успокоения кашля. Они справедливо полагали, что редька способствует растворению камней в почках.

В Древнем Египте славилась редька, выращенная в пойме реки Нил. Эта редька обладала особенным вкусом и ароматом, потому что египтяне использовали для подкормки посевов природные азотные удобрения и сапропель. Из семян редьки в Египте приготовлялось растительное масло. Древние евреи употребляли редьку в пасхальные дни. Редька использовалась в питании народов Древнего Китая и Японии.

На Руси редька долгое время была основной пищей бедняков, а солдат для укрепления духа и тела кормили редькой с квасом.

Сок или натертую редьку используют как отвлекающее средство при болях в суставах, нарушениях солевого обмена, подагре, радикулите, для заживления ран, язв, что обусловлено наличием в ней фитонцидов и лизоцима – фермента, активно уничтожающего ряд болезнетворных микроорганизмов. Редьку широко применяют в народной медицине как мочегонное и желчегонное средство, как средство, улучшающее пищеварение.

В редьке содержится вещество, регулирующее уровень холестерина в крови и процессы жирового обмена. Активный углеводный обмен в растении обеспечивает высокую сахароснижающую активность его соков.

Использование редьки в систематическом питании больного сахарным диабетом позволяет полноценно пополнять запасы минеральных солей и витаминов в организме, она также оказывает очищающее действие на слизистую оболочку полости рта, имеет сахароснижающий эффект.

Редьку не рекомендуют употреблять лицам с заболеваниями печени, воспалительными процессами в ней и желчных путях, при язвенной болезни, а также при тяжелых заболеваниях сердца.

Редька с маслом

Ингредиенты

100 г редьки, 20 г репчатого лука, растительное масло, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Очищенную редьку опустить в холодную воду на 20 минут. Затем обсушить и натереть на терке, добавить лук, обжаренный на растительном масле. Посолить смесь и заправить растительным маслом. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Редька с медом

Ингредиенты

100 г редьки, 20 г меда, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

Очищенную редьку натереть на терке, заправить разогретым на водяной бане медом.

Уложить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Редька с квасом

Ингредиенты

100 г редьки, 150 г кваса, 10 г зеленого лука, растительное масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Редьку натереть на терке, посолить, добавить сахар, заправить растительным маслом, залить квасом и посыпать зеленым луком.

Редька с клюквенным соком

Ингредиенты

100 г редьки, 2 столовые ложки клюквенного сока, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Редьку натереть на терке, добавить клюквенный сок и растительное масло. Посолить и перемешать. Дать настояться 30 минут перед подачей к столу.

Редька со сметаной и морковью

Ингредиенты

100 г редьки, 50 г моркови, зелень укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Редьку натереть на крупной терке, добавить свежую тертую морковь, посолить, заправить сметаной. Сверху украсить зеленью.

Редька с морковью и свеклой

Ингредиенты

100 г редьки, 40 г моркови, 50 г свеклы, сметана, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Натереть на терке редьку, морковь и свеклу. Посолить, перемешать, заправить салат сметаной и посыпать укропом.

Редька с яблоками

Ингредиенты

100 г редьки, 80 г яблок, 1 зубок чеснока, 20 г лимонного сока, тертая цедра лимона, соль.

Способ приготовления

Редьку и яблоки натереть на терке, добавить измельченный в кашицу чеснок, щепотку тертой цедры лимона, посолить салат и заправить лимонным соком.

Редька с грецкими орехами

Ингредиенты

100 г редьки, 50 г моркови, 30 г грецких орехов (очищенных), 1 зубчик чеснока, 20 г сока лимона, цедра лимона, оливковое масло, соль.

Способ приготовления

Редьку и морковь натереть на терке, соединить с измельченными орехами и чесноком. Все компоненты перемешать, сбрызнуть лимонным соком, добавить щепотку лимонной цедры и посолить. При желании можно заправить оливковым маслом для салатов.

Редька с зеленью укропа и петрушки

Ингредиенты

100 г редьки, зелень укропа и петрушки, сметана, соль.

Способ приготовления

Натереть на терке редьку, перемешать с мелко нарезанной зеленью, посолить и заправить сметаной.

Редька с капустой

Ингредиенты

60 г редьки, 60 г капусты, растительное масло, зелень укропа или петрушки, соль.

Способ приготовления

Натереть редьку, добавить капусту, обжаренную на масле, посолить.

Сверху украсить салат свежей зеленью.

Редька с помидорами

Ингредиенты

100 г редьки, 60 г помидоров, 25 г репчатого лука, 50 г рассыпчатого творога, фитомайонез, соль.

Способ приготовления

Редьку натереть на терке, отжать, посолить. Добавить нарезанные помидоры, лук.

Салат заправить фитомайонезом и посыпать творогом.

Салат

Салат еще в глубокой древности выращивали византийцы, египтяне, римляне, греки, используя его как пищевое и лекарственное средство.

В XVI веке салат стал известен в Испании и Франции, а затем его начали выращивать в странах Западной Европы.

Салат является ценным диетическим и целебным растением при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушениях водно-солевого обмена, функции мочеотделения, ожирении, заболеваниях центральной нервной системы, бессоннице, сахарном диабете.

В салате много витаминов группы В, витаминов РР, К, Е, каротина, а также минеральных солей кальция, калия, железа. В свежем соке салата много лимонной кислоты, поэтому он

успокаивающе действует на центральную нервную систему. То же действие оказывает лактуцин, которым особенно богат салат.

Сочетание витаминов Р и С помогает укреплению стенок мелких сосудов и капилляров, что особенно важно при сахарном диабете. В салате также содержатся вещества, влияющие на уровень холестерина, что препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, ожирения.

В питании салат чаще используют в сыром виде.

Салат из листьев салата и зеленого горошка

Ингредиенты

120 г листьев салата, 100 г зеленого горошка, 20 г репчатого лука, 20 г зеленых маринованных оливок, зелень петрушки и укропа, майонез, соль.

Способ приготовления

Мелко нашинковать листья салата и лука, нарезать кусочками оливки, соединить все с зеленым горошком, нарезанной зеленью укропа и петрушки, посолить и заправить майонезом.

Салат из листьев салата и моркови

Ингредиенты

120 г листьев салата, 30 г моркови, майонез, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Нарезать листья салата, добавить натертую морковь, посолить и заправить майонезом. Сверху посыпать нарезанной зеленью укропа.

Салат из листьев салата и яблок

Ингредиенты

120 г листьев салата, 50 г яблок, 50 г авокадо, 20 г соленого сыра (типа брынзы), майонез, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать листья салата, добавить натертые яблоки, авокадо, соленый сыр. Заправить салат майонезом.

Салат из листьев салата и огурцов

Ингредиенты

120 г салата, 80 г огурцов, 20 г лука репчатого, сметана, сахар, соль.

Способ приготовления

Листья салата измельчить, нарезать огурцы и лук кубиками. Посолить, добавить сахар, заправить сметаной.

Салат из листьев салата и помидоров

Ингредиенты

80 г листьев салата, 80 г помидоров, 20 г сыра (любого, тертого), сметана, душистый перец, соль.

Способ приготовления

Листья салата и помидоры нарезать, добавить тертый сыр, молотый душистый перец, соль и заправить салат сметаной.

Салат из листьев салата, огурцов и помидоров

Ингредиенты

120 г листьев салата, 40 г помидоров, 40 г огурцов, 40 г сладкой молодой тыквы, лимонный сок, фитомайонез, соль.

Способ приготовления

Листья салата, помидоры, огурцы и тыкву мелко нарезать, посолить, сбрызнуть соком лимона и заправить фитомайонезом.

Яйца, фаршированные салатом

Ингредиенты

4 яйца (сваренных вкрутую), листья салата, зеленый лук или зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить, разрезать поперек и вынуть желтки. Половинки яиц заполнить мелко искрошенным салатом и украсить измельченным зеленым луком или зеленью петрушки и укропа.

Свекла столовая

И в настоящее время дикая свекла встречается на побережье Средиземного и Черного морей. А выращивать столовую свеклу на огородах начали еще два тысячелетия назад в Армении, Иране, Вавилоне, Ассирии. В то время корнеплоды свеклы использовали как лекарственное средство, а листья употребляли в пищу. Арабскими врачами растение было завезено в Индию и в Афганистан, откуда оно перекочевало в Грецию и Древний Рим.

В Греции поначалу свекла служила символом неприятностей: если хотели посмеяться над кем-либо, ему посылали в дар свеклу. В Риме корнеплоды сразу оценили как деликатес, и император Тиберий требовал, чтобы покоренные германские народы поставляли ему дань свеклой. На Руси свеклу узнали в IX веке, и именно как пищевое растение. В Великом Новгороде и Пскове выращивали свеклу на полях и в садах.

Столовую свеклу широко используют как в народной, так и в официальной медицине. Свекла содержит белки, углеводы, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, пектиновые вещества, органические кислоты, она богата минеральными солями натрия, калия, кальция, фосфора, магния, марганца, железа, кобальта.

В свекле содержатся бетаин и бетанин, которые в сочетании с другими веществами способствуют укреплению сосудистой стенки капилляров, снижению кровяного давления, уменьшению холестерина в крови, улучшению жирового обмена и функции печени. Все эти вещества имеют особую ценность для больных сахарным диабетом. Нужно учитывать только, что свекла имеет высокое содержание углеводов.

Сок столовой свеклы используют при малокровии, он эффективен при повышенном артериальном давлении, повышенной возбудимости, воспалительных заболеваниях легких. Свекла также обладает слабительным действием.

Икра из свеклы

Ингредиенты

200 г свеклы, 50 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 50 г растительного масла, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Печеную свеклу очистить и натереть на терке. Соединить с нашинкованным луком, солью, перцем, сахаром, томатной пастой. Перемешать ингредиенты и заправить растительным маслом, положить смесь в сотейник и тушить на слабом огне под закрытой крышкой 20 минут.

Салат из свеклы

Ингредиенты

100 г свеклы, растительное масло, зелень укропа, белый перец, соль.

Способ приготовления

Вареную свеклу нарезать соломкой, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать зеленью укропа.

Салат из свеклы и соленых огурцов

Ингредиенты

100 г свеклы, 50 г соленых огурцов, 1 зубчик чеснока, растительное масло, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Вареную свеклу натереть на крупной терке, добавить нарезанные соленые огурцы, измельченный чеснок, мелко нарезанный укроп, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из свеклы и яблок

Ингредиенты

100 г свеклы, 70 г яблок, сок $^1/_2$ лимона, зелень петрушки или укропа, фитомайонез, соль.

Способ приготовления

Свеклу отварить и соединить с нарезанным яблоком, посолить, сбрызнуть выжатым из лимона соком, заправить фитомайонезом и посыпать зеленью.

Салат из свеклы и редьки

Ингредиенты

100 г свеклы, 100 г редьки, 50 г груши, сок $^1/_2$ лимона, зелень (любая), растительное масло, соль.

Способ приготовления

Сырые свеклу и редьку натереть на крупной терке, натереть также грушу, соединить компоненты, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Свекольная икра с яблоками

Ингредиенты

100 г свеклы, 60 г яблок, 20 г зеленого лука, лимонный сок, зелень укропа, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Вареную свеклу натереть на терке, добавить нарезанное соломкой яблоко, мелко нарезанный зеленый лук, посолить, сбрызнуть соком лимона, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Салат из свекольной ботвы

Ингредиенты

120 г свекольной ботвы, 40 г зеленого салата, 2 яйца (сваренных вкрутую), зелень укропа (или петрушки), растительное масло, соль.

Способ приготовления

Свекольную ботву, зеленый салат, укроп (или петрушку) мелко нарезать, добавить измельченные вареные яйца, салат посолить и заправить растительным маслом.

Свекла с орехами

Ингредиенты

200 г свеклы, 100 г грецких орехов (очищенных), 1 долька чеснока, 10 г лимонного сока, зелень петрушки, оливковое масло, соль.

Способ приготовления

Печеную свеклу очистить от кожуры и мелко нарезать.

Грецкие орехи и чеснок измельчить, смешать с лимонным соком, посолить и соединить со свеклой. Салат заправить оливковым маслом и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Ботвинья по-русски

Ингредиенты

50 г корнеплодов свеклы, 50 г молодых листьев свеклы, 20 г огурцов, 250 г кваса, зеленый лук, хрен, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Свекольные листья слегка отварить, затем мелко нарезать и залить квасом. Добавить тертый хрен, мелко нарезанные лук, укроп, огурцы, вареную свеклу. Посолить по вкусу и заправить при желании сметаной.

Свекла, запеченная с яйцом

Ингредиенты

200 г свеклы, 80 г сметаны, 40 г сливочного масла, 2 яйца, пшеничная мука, соль.

Способ приготовления

Вареную свеклу очистить от кожуры, нарезать крупными дольками, запанировать в муке и обжарить на сливочном масле. Затем взбить яйца с подсоленной сметаной, залить этой смесью свеклу и запечь в духовке.

Свекольник холодный

Ингредиенты

80 г свеклы, 40 г огурцов, 20 г зеленого лука, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 0,3 л кваса, сок $^1/_3$ лимона, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Свеклу нарезать соломкой, мелко нарезать свекольные листья и все залить водой, варить до полуготовности. Затем добавить измельченное вареное яйцо, мелко нарезанный зеленый лук и довести свекольник до готовности. Охладить, добавить квас до желаемого объема, ввести лимонный сок, нарезанные свежие огурцы, укроп.

Борщ с черносливом

Ингредиенты

150 г свеклы, 80 г чернослива (без косточек), 100 г капусты, 50 г моркови, 40 г сушеных белых грибов, 40 г репчатого лука, 30 г томатной пасты, сметана, специи (любые), сахар, соль.

Способ приготовления

Сварить грибной бульон. Добавить в него нарезанные соломкой овощи, чернослив и варить до готовности. Вареные

грибы мелко нарезать и добавить в борщ вместе со специями, сахаром и солью в конце варки. Готовый борщ подать к столу со сметаной.

Суп из свеклы с овсяными хлопьями

Ингредиенты

200 г свеклы, 40 г овсяных хлопьев, 1 л воды, сметана, соль.

Способ приготовления

Сваренную свеклу очистить от кожуры, нашинковать, залить водой до желаемого объема супа, посолить, добавить овсяные хлопья и варить до готовности.

Суп подать к столу со сметаной.

Сельдерей

Дикий сельдерей встречается в странах Средиземноморья, а также в Алжире, Египте, Эфиопии, Швеции и на Северном Кавказе.

Древние греки ценили сельдерей за целебные свойства, им украшали храмы и жилища. В Греции и на Сицилии некогда чеканили монеты с изображением сельдерея. Сельдерей воспевали поэты Греции и Древнего Рима. В эпоху Средневековья это растение начали выращивать в странах Европы. В начале XVIII века растение завезли в Россию. О сельдерее наши предки писали: «Употребление кореньев согревает, они полезны желудку, содействуют испарине, позыву на еду, исцеляют ослабление желудка, кишок и предохраняют от загнилости. Настойка семян, как чай, гонит мочу».

И в настоящее время в народной медицине сельдерей используют как мочегонное средство. Наиболее сильным мочегонным действием обладает свежее растение, его натуральный сок. Кроме того, сок сельдерея возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и активизирует деятельность толстого кишечника.

Полезен сок сельдерея при болезнях почек, в том числе диабетического происхождения, при ожирении, сахарном диабете, аллергической крапивнице, дерматитах, цинге, ревматизме. Кашицу из листьев сельдерея накладывают на раны и язвенные поверхности для скорейшего заживления. Свежий сок сельдерея уменьшает жажду, его полезно пить диабетическим больным.

В сельдерее содержится около 40 вкусовых и ароматических

соединений, которые вызывают аппетит и способствуют пищеварению. Неудивительно поэтому, что сельдерей популярен в кулинарии.

В сельдерее активно протекает углеводный обмен, что делает его ценным диабетическим продуктом, снижающим уровень сахара в крови. Сельдерей полезен при нарушениях в сердечно-сосудистой и нервной системах, а также показан для кроветворения, поскольку содержит много минеральных солей калия, магния, железа.

Салат из сельдерея и капусты

Ингредиенты

120 г корня сельдерея, 100 г белокочанной капусты, 10 г лимонного сока, сахар, соль.

Способ приготовления

Корень сельдерея нарезать соломкой. Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками, затем соединить с сельдереем, добавить немного сахара и влить лимонный сок. Все перемешать.

Салат из вареного сельдерея и яблок

Ингредиенты

120 г корня сельдерея, 60 г яблок, майонез, соль.

Способ приготовления

Отварить сельдерей. Яблоки и сельдерей мелко нарезать, добавить соль, заправить майонезом.

Салат из сельдерея и ананаса

Ингредиенты

100 г корня сельдерея, 50 г листьев сельдерея, 100 г ананасов, растительное масло, сахарная пудра, соль.

Способ приготовления

Сельдерей (корень и листья) и ананас мелко нарезать. Посолить, добавить сахарную пудру, заправить растительным маслом.

Салат из сельдерея, яблок и моркови

Ингредиенты

120 г корня сельдерея, 60 г яблок, 60 г моркови, лимонный сок, сметана, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Корень сельдерея, морковь и яблоки натереть на крупной терке, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Салат из сельдерея, яблок и орехов

Ингредиенты

120 г корня сельдерея, 60 г яблок, 60 г авокадо, 50 г орехов (любых), сок $^1/_2$ лимона, зелень укропа, майонез, соль.

Способ приготовления

Отварить сельдерей. Яблоки, сельдерей и авокадо мелко нарезать, добавить измельченные ядра орехов, все перемешать, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом и посыпать сверху зеленью.

Салат из сырого сельдерея и яблок

Ингредиенты

120 г корня сельдерея, 100 г яблок, 20 г зеленого лука, лимонный сок, зелень укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Корень сельдерея и яблоки натереть на крупной терке, добавить нарезанные зеленый лук и укроп, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

Салат из сельдерея и картофеля

Ингредиенты

120 г корня сельдерея, 70 г картофеля, майонез, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Отварить сельдерей и картофель, мелко нарезать. Уложить слоями, смазав каждый слой майонезом, посолить, посыпать сверху нарезанным укропом.

Салат из сельдерея, яблок и картофеля

Ингредиенты

120 г корня сельдерея, 60 г яблок, 60 г картофеля, сок $^1/_3$ лимона, зелень укропа или петрушки, сметана, соль.

Способ приготовления

Корень сельдерея и картофель отварить, мелко нарезать. Яблоки натереть на терке. Все компоненты соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и заправить сметаной, сверху салат посыпать зеленью укропа или петрушки.

Бульон мясной с сельдереем

Ингредиенты

120 г корня сельдерея, 80 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 л мясного прозрачного бульона, 50 г 20 %-ных сливок, специи (любые), соль.

Способ приготовления

В кипящий бульон добавить очищенные коренья, нарезанную соломкой морковь и варить до готовности. Готовый бульон процедить, посолить и добавить специи. При подаче к столу заправить сливками.

Бульон куриный с сельдереем

Ингредиенты

200 г корня сельдерея, 1 л куриного бульона, соль.

Способ приготовления

В процессе варки куриного бульона добавить в него нарезанный корень сельдерея. Дать бульону настояться, процедить, посолить и подавать к столу.

Суп из сельдерея и кукурузы

Ингредиенты

150 г корня сельдерея, 150 г зерен кукурузы (из банки), 50 г репчатого лука, 20 г пшеничной муки, 1 яичный желток, 150 г молока, 20 г сливочного соленого масла, измельченная зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Сельдерей и лук нарезать соломкой, слегка обжарить на сливочном масле, добавить кукурузу, влить немного воды и тушить 20 минут. Затем компоненты залить смесью яичных желтков с молоком и подержать на огне еще 7 минут.

При подаче к столу посыпать измельченной зеленью укропа.

Котлеты из сельдерея

Ингредиенты

200 г корня сельдерея, 100 г овсяных хлопьев, 100 г молока, 50 г лука, 30 г зелени сельдерея, 2 яйца, панировочные сухари, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить горячим молоком и оставить на 40 минут. Корни сельдерея мелко нашинковать, соединить с нарезанными зеленью сельдерея, репчатым луком, взбитыми яйцами, все посолить. Массу перемешать, добавить овсяные хлопья, сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на масле.

Сельдерей, тушенный с овощами

Ингредиенты

200 г сельдерея, 100 г помидоров, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г рассыпчатого творога, 100 г воды, перец, соль.

Способ приготовления

Очищенный корень сельдерея со стеблем нарезать на кусочки, лук и морковь нарезать и обжарить. Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками.

Все подготовленные овощи уложить в кастрюлю, поперчить, посолить, залить небольшим количеством воды и тушить 40 минут.

При подаче к столу посыпать рассыпчатым творогом.

Спаржа

Насчитывается свыше 100 видов спаржи. Спаржу как целебное растение выращивали древние египтяне, греки, римляне. В Древней Греции из спаржи плели венки для

новобрачных.

В России спаржу начали возделывать в начале XVIII столетия, и вскоре она стала модным овощем на царском столе.

Побеги спаржи напоминают по вкусу зеленый горошек, полезны и богаты по химическому составу, содержат растительный белок, минеральные соли, витамины А, С, РР и витамины группы В. В спарже найден аспарагин, который нормализует уровень кровяного давления, работу сердца, сосудов, почек.

В народной медицине применяют настой из побегов и отвар корней спаржи при ревматизме, болезнях почек и мочевого пузыря. Спаржа полезна для больных диабетом при включении в лечебные сборы, в диетическом питании.

Салат со спаржей

Ингредиенты

100 г спаржи, 50 г моркови (вареной), 50 г огурцов, 50 г листьев зеленого салата, 20 г зеленого лука, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 50 г сметаны (нежирной), зелень укропа, сахарная пудра, перец, соль.

Способ приготовления

Вареную спаржу нарезать кусочками и уложить горкой на середину салатника. Вокруг расположить горками нарезанные огурцы, листья салата, зеленый лук, вареную морковь. На спаржу положить кружки вареных яиц и посыпать зеленью укропа. Сметану посолить, поперчить, добавить сахарную пудру и подать в соуснике.

Салат из спаржи и цветной капусты

Ингредиенты

120 г спаржи, 70 г цветной капусты, 40 г 22 %-ных сливок, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Побеги спаржи очистить, связать в пучки и сварить в подсоленной воде вместе с капустой, затем вынуть, нашинковать и уложить в салатник, заправить сливками и посыпать зеленью.

Салат из спаржи, моркови и зеленого горошка

Ингредиенты

120 г спаржи, 100 г зеленого горошка, 30 г моркови, майонез, соль.

Способ приготовления

Очищенные побеги спаржи нарезать кусочками и тушить с добавлением масла. Соединить с зеленым горошком, натертой морковью, посолить и заправить майонезом.

Суп овощной со спаржей

Ингредиенты

60 г спаржи, 60 г цветной капусты, 30 г моркови, 15 г сливочного масла, 400 г воды, 40 г лука репчатого, салат, щавель, зелень петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь нарезать и обжарить на сливочном масле. Добавить нашинкованную спаржу и цветную капусту, влить воду до желаемого объема супа, посолить и варить до готовности. Незадолго до окончания варки добавить в суп нашинкованные салат, щавель. После окончания варки добавить зелень укропа и кусочек лаврового листа.

Суп-пюре из спаржи

Ингредиенты

150 г спаржи, 200 г молока, 100 г воды, 20 г соленого сливочного масла, 10 г пшеничной муки, соль.

Способ приготовления

Спаржу промыть, нарезать, залить водой, посолить и варить 30 минут, затем протереть через дуршлаг. Пшеничную муку поджарить в сухой глубокой сковороде до золотистого цвета, развести ее молоком, прокипятить и соединить с протертой спаржей. Добавить кусочек соленого сливочного масла.

Тыква

Тыкву начали выращивать в Мексике. Известно также, что ее знали и в Древнем Египте.

По калорийности тыкву можно приравнять к цветной капусте, а полезных для человека веществ в ней чуть меньше. Но тыква

способствует усвоению полезных веществ из других продуктов питания.

В пищу используют мякоть и семена. Мякоть тыквы богата углеводами, пектином, а каротина в ней больше, чем в моркови. В тыкве содержатся также витамины С, Е, B_1, B_2, B_3, белки, ферменты, минеральные соли, много кальция, магния, фосфора, железа, кобальта, меди. Семена тыквы богаты витаминами А, С, B_1, белками.

Тыквенная мякоть обладает легким слабительным действием, полезна при воспалении толстого кишечника, улучшает пищеварение, используется как мочегонное и желчегонное средства при атонии желчного пузыря, отеках вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек и печени.

Отвар цветков тыквы хорошо заживляет раны. Компрессы и повязки с таким отваром используют диабетики при трофических язвах на конечностях. Тыкву используют также при атеросклерозе, так как она благотворно влияет на обменные процессы и систему пищеварения.

Тыква – прекрасный диетический продукт в меню больных диабетом.

Салат из тыквы и моркови

Ингредиенты

120 г тыквы, 50 г моркови, 10 г сока лимона, соль.

Способ приготовления

Очищенные тыкву и морковь натереть на крупной терке, слегка посолить и заправить соком лимона.

Салат из тыквы, яблок и моркови

Ингредиенты

120 г тыквы, 50 г яблок, 40 г моркови, 40 г банана, зелень укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке, добавить натертые яблоко, морковь, кусочки банана, салат посолить, заправить сметаной и посыпать сверху зеленью укропа.

Салат из тыквы, яблок и орехов

Ингредиенты

120 г тыквы, 80 г яблок, 30 г грецких орехов, 10 г сока лимона, корица.

Способ приготовления

Очищенные тыкву и яблоки натереть на терке, добавить измельченные орехи, корицу на кончике ножа, заправить соком лимона.

Поставить в холодильник на 1 час перед подачей к столу.

Суп тыквенный сладкий

Ингредиенты

200 г тыквы, 200 г молока, 100 г воды, 20 г толокна, 10 г натертой лимонной цедры, сливочное масло, молотая ваниль, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезать кусочками, залить небольшим количеством воды, слегка посолить и тушить до готовности. Затем протереть через сито, залить молоком, добавить сахар и лимонную цедру и заправить толокном.

В готовый суп добавить сливочное масло и ваниль на кончике ножа.

Каша из тыквы

Ингредиенты

150 г тыквы, 20 г пшена, $^1/_2$ стакана молока, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезать кусочками, залить горячим молоком и варить 10 минут, затем добавить промытое пшено, соль и варить кашу до готовности.

Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Тыква печеная

Ингредиенты

250 г тыквы, корица.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезать дольками, выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке.

Перед подачей к столу посыпать сахаром и корицей.

Тыквенная запеканка с творогом

Ингредиенты

150 г тыквы, 70 г творога, 20 г манной крупы, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 30 г сметаны, 50 г молока, 15 г изюма, соль.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезать кубиками и на слабом огне жарить на сливочном масле до готовности. В кипящее молоко всыпать манную крупу и сварить густую кашу.

Тыкву протереть через дуршлаг, добавить творог, изюм, сметану, вбить 1 яйцо, посолить и хорошо перемешать. Готовую массу выложить на смазанный маслом противень, разровнять, смазать взбитым яйцом и запечь в духовке.

Тыква с фруктами

Ингредиенты

150 г тыквы, 40 г яблок, 40 г слив, 15 г изюма, 40 г 30 %-ной сметаны, 10 г сливочного масла, корица.

Способ приготовления

Очищенную тыкву и фрукты нарезать дольками и припустить в масле с небольшим количеством воды. Добавить изюм, корицу и заправить густой сметаной.

Тыква тушеная

Ингредиенты

150 г тыквы, 40 г яблок, 50 г 22 %-ных сливок, молотая ваниль, соль.

Способ приготовления

Тыкву нарезать кубиками, поместить в сотейник, добавить немного воды, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности. Добавить сливки и насыпать сверху натертые на крупной терке яблоки, припудрить ванилью.

Тыква с соусом из гречневой муки

Ингредиенты

200 г тыквы, 15 г гречневой муки, 40 мл огуречного рассола, перец, зелень укропа, нежирная сметана, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать крупными кусками, опустить в сите в кипящую подсоленную воду. Вынуть, когда тыква станет мягкой. Выложить тыкву на сковороду, посолить, поперчить, залить гречневым соусом и держать на слабом огне под крышкой 10 минут.

Соус: гречневую муку подсушить на отдельной сухой сковороде и разбавить огуречным рассолом до густоты сметаны. При подаче к столу посыпать тыкву укропом и залить нежирной сметаной.

Тыква жареная

Ингредиенты

200 г тыквы, 30 г растительного масла, пшеничная мука, сметана, сыр (любой, тертый).

Способ приготовления

Очистить тыкву и нарезать тонкими ломтиками, запанировать в муке и обжарить в масле.

При подаче к столу полить сметаной, смешанной с тертым сыром.

Тыква, запеченная с яйцом

Ингредиенты

200 г тыквы, 2 яйца, 20 г молока, 40 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками и поджарить на масле. Затем посыпать тыкву солью, залить взбитыми с молоком яйцами и запечь в духовке.

Укроп

Родиной укропа считается Южная Европа. Его издавна выращивали там как пряность, лекарственное и овощное растение. Укроп приобрел популярность благодаря приятному

аромату и нежному вкусу зелени.

В древнеегипетских папирусах встречается упоминание об укропе, как о средстве, утоляющем головную боль.

Зелень укропа богата витаминами. Например, витамина С в укропе втрое больше, чем в лимоне. По содержанию каротина укроп приравнивается к помидорам. Богат он также витаминами Р, РР, фолиевой кислотой и группы В. Из минеральных солей в укропе особенно много калия, железа, фосфора, кальция.

В народной медицине используют стебли, листья и семена укропа. Он улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает отхаркивающим и легким мочегонным эффектом, успокаивающе действует на нервную систему. Настой укропа рекомендуют кормящим матерям как молокогонное средство. В официальной медицине укроп в виде настоя (листья и стебли) используют для лечения гипертонической болезни. Экстракт из семян укропа обладает спазмолитическим действием и используется для приготовления фармакологических средств.

Укроп обладает также противорвотным действием и используется при нарастающей интоксикации у больных сахарным диабетом, при почечных и печеночных нарушениях, а также при заболеваниях центральной нервной системы.

Укроп добавляют в первые блюда, ко вторым блюдам и гарнирам, используют как приправу к салатам. Используют укроп и при консервировании овощей, а также для приготовления маринадов.

Укропная смесь для несладких блюд

Ингредиенты

40 г укропа, 40 г репчатого лука, 1 долька чеснока, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, измельченный чеснок, поперчить смесь и посолить. Добавлять в готовые несладкие блюда.

Укропная смесь для овощных блюд

Ингредиенты

50 г укропа, 2 дольки чеснока, 5 г кориандра, 5 г красного молотого перца, 5 г мяты.

Способ приготовления

Зелень укропа мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, перемешать, добавить также кориандр, молотый красный перец, мяту.

Смесь использовать для приготовления овощных блюд.

Фасоль

Родиной фасоли считается Южная Америка. В Древнем Риме фасоль использовали и как продукт питания, и как косметическое средство, освежающее кожу, а порошок из зерен фасоли служил в качестве пудры. В течение долгого времени фасолевая мука входила в состав дамских белил.

В России фасоль вначале выращивали как декоративное растение, и сейчас в стране немало прекрасных сортов для клумб, беседок и балконов, а как овощная культура она известна с XVII века.

В плодах фасоли много белка, а также инулина, флавоноидов, органических кислот, пиридоксина, никотиновой и аскорбиновой кислот. В плодах фасоли имеется аргинин, который влияет на обмен веществ у больных сахарным диабетом. Бобы фасоли содержат также бетаин, тирозин, лейцин, лизин, триптофан, холин, которые регулируют обмен веществ и белковый синтез.

Бобы фасоли используют как сахароснижающее средство в диетической кухне больных сахарным диабетом.

Салат из фасоли и сладкого перца

Ингредиенты

150 г бобов фасоли, 150 г красного сладкого перца, 50 г риса, зелень укропа, растительное масло, зеленый сыр (готовый в пакете), соль.

Способ приготовления

Фасоль залить небольшим количеством воды, посолить и тушить до готовности. Рис отварить. Перец нарезать соломкой, соединить с фасолью и рисом, все посыпать зеленым сыром, заправить растительным маслом и посыпать укропом.

Салат из фасоли

Ингредиенты

120 г бобов фасоли, 2 яичных желтка, майонез, соль.

Способ приготовления

Бобы фасоли отварить в воде, в конце варки посолить. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Фасоль соединить с растертыми яичными желтками, посолить и заправить майонезом.

Салат из фасоли с помидорами

Ингредиенты

150 г стручков фасоли, 200 г помидоров, зелень укропа, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Фасоль залить небольшим количеством воды и тушить до готовности. Помидоры нарезать ломтиками, соединить с фасолью, посолить, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из фасоли и огурцов

Ингредиенты

150 г стручков фасоли, 150 г огурцов, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, оливковое масло, соль.

Способ приготовления

Фасоль залить небольшим количеством воды и тушить до готовности. Огурцы нарезать ломтиками, соединить с фасолью, посолить, заправить маслом и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Суп-пюре из фасоли

Ингредиенты

150 г бобов фасоли, $^1/_2$ л воды, 50 г репчатого лука, 30 г растительного масла, соль.

Способ приготовления

Фасоль отварить, протереть через сито и соединить с отваром, в котором она варилась. Лук поджарить на растительном масле. Фасоль посолить и заправить поджаренным луком.

Пирожки из фасоли

Ингредиенты

250 г белой фасоли, 150 г грибов (любых), 2 яичных желтка, 40 г сыра (любого), 50 г репчатого лука, 40 г корня петрушки, 60 г соленого сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Грибы мелко нарезать и поджарить на соленом сливочном масле. Фасоль с луком и корнем петрушки варить в подсоленной воде до готовности. Затем слить отвар, фасоль протереть через сито, добавить к ней перец, слегка взбитые желтки и все перемешать. Из приготовленной массы сделать лепешки, положить на них грибы, посыпать сверху тертым сыром и сформовать пирожки. Пирожки полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Котлеты из фасоли

Ингредиенты

400 г бобов фасоли, 3 картофелины (вареные), 1 яйцо, 30 г лука репчатого, панировочные сухари, молотый душистый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить и натереть на терке, измельчить яйцо, обжарить лук и соединить их с фасолью. Массу тщательно перемешать, поперчить, посолить.

Сформовать котлеты, запанировать в сухарях и приготовить в духовке.

Стручковая фасоль с помидорами

Ингредиенты

150 г стручковой фасоли, 150 г помидоров,50 г репчатого лука, зелень петрушки, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать ломтиками и опустить в горячую воду, затем протереть через дуршлаг. Фасоль нарезать кусочками, нашинковать лук, соединить с протертыми помидорами, посолить, поперчить, добавить зелень и тушить до готовности

фасоли.

Стручковая фасоль с яйцами

Ингредиенты

200 г стручковой фасоли, 2 яйца, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Нарезанные стручки фасоли положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Тушить в сотейнике 10 минут с добавлением масла. Яйца взбить с солью и залить ими фасоль. Жарить на среднем огне до готовности яиц.

Фенхель

Фенхель по внешнему виду, свойствам и лечебному воздействию похож на огородный укроп. По запаху и сильному сладковатому вкусу фенхель близок к анису.

Свежие листья фенхеля богаты витамином С и каротином.

Стебли фенхеля используют при засолке кабачков, патиссонов, огурцов, их также можно тушить. Корни фенхеля можно использовать в отварном виде. Семена фенхеля добавляют в напитки, тесто, соленья. Фенхель используют в диете больных сахарным диабетом.

Салат из листьев фенхеля с соленым огурцом

Ингредиенты

70 г листьев фенхеля, 70 г соленых огурцов, 4 перепелиных яйца (сваренных вкрутую), 20 г оливкового масла.

Способ приготовления

Мелко нарезанные листья фенхеля смешать с натертым на терке соленым огурцом и измельченными вареными перепелиными яйцами. Заправить салат оливковым маслом.

Салат из листьев фенхеля, моркови и орехов

Ингредиенты

100 г листьев фенхеля, 80 г моркови, 2 грецких ореха, сок $^1/_3$ лимона, сметана, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Листья фенхеля мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, добавить измельченные ядра грецкого ореха, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной. Сверху посыпать измельченную зелень.

Салат из листьев фенхеля и огурцов

Ингредиенты

20 г листьев фенхеля, 30 г огурцов, зеленый лук, майонез, соль.

Способ приготовления

Листья фенхеля мелко нарезать, соединить с мелко нарезанными огурцами и луком, посолить, заправить майонезом.

Хрен

Хрен в диком виде встречается на территории современной России, но как культурное растение он пришел к нам из Западной Европы. В XIV веке его начали разводить на огородах в Германии, а в XVI веке открыли для себя французы и англичане, причем англичане долгое время выращивали его только как лекарственное растение.

Хрен обладает фитонцидной активностью. Растение богато витамином С, ферментами, минеральными солями.

В традиционной медицине корень и листья растения используют для лечения гиповитаминозов, цинги. Рекомендуют его для улучшения пищеварения, стимуляции аппетита, как отхаркивающее и мочегонное средство. Хрен обладает сахаропонижающим эффектом. Сок хрена, разбавленный водой (1:1), используют для полоскания полости рта при стоматитах, пародонтозе, ангине. Натертый хрен применяют для компрессов. Свежие листья прикладывают к больному месту при радикулите, ишиасе и невралгии.

Хрен широко применяется в кулинарии. Это отличная приправа к мясным, рыбным блюдам, закускам. В пищу используют корни и молодые листья хрена. Но необходимо учитывать, что хрен противопоказан при гастритах, язвенной болезни, колитах, заболеваниях печени и почек.

Масло с хреном

Ингредиенты

100 г тертого хрена, 200 г сливочного масла.

Способ приготовления

Сливочное масло тщательно взбить и смешать с натертым хреном. Полученную массу намазывать на хлеб и подавать к мясным блюдам.

Хрен со взбитыми сливками

Ингредиенты

50 г тертого хрена, 200 г сливок.

Способ приготовления

Тертый хрен смешать со взбитыми сливками.

Использовать в качестве приправы.

Соус из хрена со свеклой

Ингредиенты

200 г тертого хрена, 100 г свеклы, 20 г уксуса, 2 стакана кипятка, сахар, соль.

Способ приготовления

Хрен натереть на терке, опустить в кастрюлю, добавить вареную натертую свеклу, залить кипятком и закрыть крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, сахар, соль и размешать. Соус подавать к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Приправа из хрена

Ингредиенты

1 г лимонной кислоты, 1 стакан холодной кипяченой воды, 250 г хрена, соль.

Способ приготовления

Корни хрена очистить и пропустить через мясорубку. Добавить воду, лимонную кислоту, соль, перемешать до однородной массы.

Соус из хрена со сметаной

Ингредиенты

200 г хрена, 400 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Хрен натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар, сметану и перемешать.

Салат из хрена, моркови и яблок

Ингредиенты

50 г корня хрена, 100 г моркови, 100 г яблок, 20 г лимонного сока, сахар, соль.

Способ приготовления

Корень хрена и морковь натереть на мелкой терке.

Очищенные яблоки натереть на крупной терке и все соединить, посолить, влить лимонный сок и перемешать.

Помидоры, фаршированные огурцами и хреном

Ингредиенты

300 г помидоров, 80 г огурцов, 50 г хрена, зелень укропа, сметана.

Способ приготовления

У помидоров срезать верхушки, выбрать и измельчить серединки и смешать с мелко нарезанными огурцами и натертым хреном. Смесью нафаршировать подготовленные помидоры, полить сметаной и посыпать зеленью.

Сельдерей с яблоками, хреном и кабачками

Ингредиенты

300 г яблок, 70 г корня сельдерея, 70 г хрена, 70 г кабачков, сметана, соль.

Способ приготовления

Яблоки и молодой кабачок очистить и натереть на крупной терке. Добавить натертые корень сельдерея, хрен, посолить салат и заправить сметаной.

Свекла с хреном и вареными яйцами

Ингредиенты

3 яйца (сваренных вкрутую), 60 г свеклы (вареной), 50 г маринованных огурцов, 20 г хрена, майонез, зелень (любая).

Способ приготовления

Натереть на терке вареную свеклу, смешать ее с мелко натертым хреном, вареными яйцами и мелко нарезанными маринованными огурцами.

Салат заправить майонезом и посыпать сверху зеленью.

Голубцы со свеклой и хреном

Ингредиенты

300 г капусты, 300 г свеклы, 100 г хрена, 150 г сметаны, зелень укропа (или петрушки), зеленый сыр (готовый в пакете), соль.

Способ приготовления

Листья капусты пропарить в кипятке. Свеклу и хрен натереть на терке и перемешать.

Полученную смесь положить на капустные листья, завернуть их, потушить в сметане.

При подаче к столу посыпать сверху зеленью и зеленым сыром.

Салат из трески с хреном

Ингредиенты

150 г трески, 50 г картофеля, 70 г соленых огурцов, хрен, майонез, зелень (любая).

Способ приготовления

Рыбу сварить, отделить от костей и нарезать кусочками. Добавить нарезанные ломтиками картофель и огурцы. Зелень мелко нарезать и все компоненты перемешать. Соединить тертый хрен с майонезом и заправить салат.

Карп с хреном и яблоками

Ингредиенты

300 г карпа, 20 г виноградного уксуса, репчатый лук, перец, лавровый лист.

Для гарнира: 120 г яблок, 60 г хрена, 50 г зелени (любой).

Способ приготовления

Нарезанного на порции карпа полить уксусом, смешанным с 3 столовыми ложками воды. Затем сварить рыбу, добавив репчатый лук, петрушку, лавровый лист, перец.

Хрен и яблоки натереть на терке, зелень мелко нарезать и все смешать.

Готовую рыбу остудить и подать к столу с гарниром из хрена и яблок с зеленью.

Карась, тушенный с хреном

Ингредиенты

300 г рыбы (любой), 4 столовые ложки тертого хрена, 20 г сливочного масла, 6 г муки, 100 г сметаны, перец, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и посыпать молотым перцем. Растопить в сотейнике сливочное масло, уложить рыбу в один ряд, посыпать ее тертым хреном, добавить лавровый лист, влить немного воды и тушить на слабом огне.

Подрумянить на сухой сковороде муку, разбавить ее небольшим количеством рыбного бульона, добавить сметану и залить полученной смесью рыбу. Затем тушить рыбу еще несколько минут.

Треска, тушенная с хреном

Ингредиенты

300 г трески, 80 г тертого хрена, 300 г воды, 20 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 80 г сметаны, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

На дно сотейника, смазанного сливочным маслом, насыпать тонким слоем хрен, уложить на него куски подготовленной рыбы. Затем посыпать рыбу сверху тертым хреном и залить водой. Тушить на слабом огне 1 час. Затем слить часть бульона, соединить его со сметаной, нагреть до кипения, добавить подсушенную на сухой сковороде муку, прокипятить и залить полученным соусом рыбу. Тушить еще 20 минут.

Готовую рыбу посыпать зеленью.

Салака жареная с хреном

Ингредиенты

300 г салаки, 70 г тертого хрена, 20 г пшеничной муки, 50 г растительного масла, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Салаку запанировать в муке и поджарить на растительном масле. В тертый хрен добавить соль, перемешать и выложить на жареную салаку. Сверху посыпать зеленью.

Сельдь со свеклой и хреном

Ингредиенты

100 г слабосоленой сельди, 150 г свеклы, 50 г хрена, растительное масло, зелень (любая).

Способ приготовления

Ломтики соленой сельди выложить на блюдо. Добавить гарнир из натертых на терке свеклы и хрена, заправленных растительным маслом.

Чеснок

Чеснок можно рассматривать как один из видов лука (вегетативно размножаемый лук). Полагают, что родиной чеснока является Южная Азия.

Как лекарственное растение чеснок известен давно: в Древнем Египте рабов заставляли есть чеснок, чтобы они были сильными и не болели. Римляне знали, что чеснок вселяет в человека смелость и бодрость духа, поэтому чеснок брали с собой в военные походы, им лечили болезни почек и печени. Древние греки полагали, что чеснок предохраняет от укусов змей. В Индии и Китае чесноком лечили заболевания дыхательных путей, органов пищеварения, использовали его при эпидемиях чумы и холеры. Во многих лечебниках прошлых столетий можно встретить упоминание о чесноке как прекрасном, широкого спектра действия растении.

На Руси чеснок давно известен и очень популярен до настоящего времени. Им лечили от дизентерии, брюшного тифа, от неустройств в кишках, при кожных заболеваниях. В странах Востока по сию пору мази, приготовленные с использованием чеснока, применяют для косметических операций, удаления

пигментных пятен и веснушек, мозолей и бородавок, а также чеснок популярен при укусах скорпионов, змей и ядовитой мошкары.

Доказаны сахароснижающий эффект чеснока при сахарном диабете, его мочегонное свойство и укрепляющее действие на мелкие сосуды и капилляры.

Чеснок имеет богатый химический состав. Углеводов и азотистых веществ в чесноке больше, чем в луке. В нем много связанного йода, что полезно для нормального функционирования щитовидной железы. Чеснок богат витаминами С, В и Д. Важным активным веществом в чесноке является эфирное масло – аллицин, обладающее фитонцидной активностью.

Чеснок лучше употреблять в сыром виде. В вареные блюда его добавляют, как правило, в конце варки. Чеснок широко используют при консервировании овощей и грибов благодаря его антимикробным свойствам. Чеснок благоприятствует оздоровлению организма. Но следует соблюдать осторожность тем, кто страдает нарушением сердечной деятельности, чтобы не вызвать спазма сосудов сердца и головного мозга.

Чесночное масло с базиликом

Ингредиенты

2 головки чеснока, 100 г сливочного масла, 4 веточки базилика, соль.

Способ приготовления

Чеснок обварить кипятком, обсушить, растолочь, добавить мелко нарезанную зелень базилика, сливочное масло и размешать до получения однородной массы. Подавать на хлебе.

Маринованный чеснок

Ингредиенты

5 головок чеснока, $^1/_3$ стакана воды, 25 г сахара, 30 г соли, $^1/_2$ стакана 6 %-ного уксуса, 5 горошин душистого перца, 4 гвоздики, корица.

Способ приготовления

Маринад: в воду добавить соль, сахар, уксус, перец, гвоздику, курицу и вскипятить. Зубчики чеснока очистить от кожицы, вымыть и залить горячим маринадом.

Салат из свеклы с чесноком

Ингредиенты

100 г свеклы, 3 зубчика чеснока, 2 ядра грецкого ореха, майонез, перец, соль.

Способ приготовления

Вареную свеклу нарезать кубиками или натереть на крупной терке, добавить измельченные чеснок и истолченные в ступке ядра орехов. Перемешать, посолить добавить перец и заправить салат майонезом.

Салат из моркови с чесноком

Ингредиенты

100 г моркови, 3 зубчика чеснока, майонез.

Способ приготовления

Натереть на мелкой терке свежую морковь, смешать с измельченным чесноком и заправить майонезом.

Салат из помидоров с чесноком

Ингредиенты

100 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 50 г фитосыра, сметана, перец, соль.

Способ приготовления

Свежие помидоры нарезать кружками, добавить мелко нарезанный чеснок, измельченный фитосыр, посолить, поперчить и заправить сметаной.

Салат из одуванчиков с чесноком

Ингредиенты

50 г одуванчиков, 15 г крапивы, 15 г первоцвета, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо (сваренное вкрутую), майонез.

Способ приготовления

Мелко нарезать листья одуванчиков, крапивы, первоцвета, посолить и перемешать. Добавить мелко нарезанный чеснок и заправить салат майонезом.

Сверху украсить измельченным сваренным вкрутую яйцом.

Фасоль с чесноком

Ингредиенты

100 г стручковой фасоли, 2 зубчика чеснока, 50 г рассыпчатого творога, 20 г сыра (любого, тертого), зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Очищенные стручки фасоли нарезать и варить в подсоленной воде. После этого откинуть на дуршлаг и охладить. Затем добавить толченый чеснок и мелко нарезанный укроп.

Заправить салат творогом, смешанным с тертым сыром.

Шпинат

Родиной шпината считают Иран и регионы Кавказа. Дикорастущие формы шпината встречаются в Средней Азии.

Еще в X–XI веках врачеватели рекомендовали шпинат для лечения болезней. Арабы называли его «королем овощей». В XI веке растение завезли в Испанию, позднее – во Францию и другие страны Европы. В России шпинат появился во время царствования Петра I.

Шпинат богат витаминами C, B_1, B_2, P, содержит никотиновую кислоту (PP), витамины K, D, E, H, B_6, пантотеновую кислоту (B_3). Витамины C и A в шпинате не разрушаются при тепловой обработке. Растение богато железом и фолиевой кислотой, что делает его незаменимым в питании больных с нарушением кроветворения.

Шпинат следует постоянно употреблять в пищу при заболеваниях нервной системы и нарушениях роста у детей, он включен в диетические столы больных диабетом и ожирением.

Шпинат с чесноком

Ингредиенты

100 г шпината, 2 зубчика чеснока, 1 желток (вареный), 30 г обезжиренного творога (в тубе), зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Шпинат отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Добавить к нему толченый чеснок, мелко нарезанный укроп и желток вареного яйца.

Заправить обезжиренным творогом.

Салат из шпината и лука

Ингредиенты

130 г шпината, 50 г репчатого лука, 10 г лимонного сока, зелень укропа, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Листья шпината мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, измельченный укроп, лимонный сок, соль и заправить салат растительным маслом.

Салат из шпината и орехов

Ингредиенты

120 г шпината, 50 г грецких орехов (очищенных), 30 г гранатового сока, зелень кинзы, петрушки, соль.

Способ приготовления

Листья шпината мелко нарезать, добавить измельченные орехи, нарезанную зелень кинзы и петрушки, соль и заправить салат гранатовым соком.

Салат из шпината и овощей

Ингредиенты

130 г шпината, 15 г огурцов, 15 г помидоров, 1 яйцо (сваренное вкрутую), зеленый лук, сметана, соль.

Способ приготовления

Листья шпината нарезать, добавить нашинкованный лук, заправить подсоленной сметаной, выложить в салатник, украсить кружочками помидоров, огурцов и мелко искрошенным вареным яйцом.

Омлет со шпинатом

Ингредиенты

120 г шпината, 25 г лука репчатого, 20 г масла сливочного, 30 г молока, 1 яйцо, 1 чайная ложка муки, зелень на выбор (любая), соль.

Способ приготовления

Листья шпината мелко нарезать и тушить в небольшом

количестве подсоленной воды. В конце тушения добавить нарезанный лук. В сковороде распустить сливочное масло, вылить взбитые с молоком яйца и приготовить омлет. На середину омлета выложить тушеный шпинат и поставить на несколько минут в духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Щи зеленые из шпината

Ингредиенты

80 г шпината, 15 г моркови, 15 г корня петрушки, 15 г лука репчатого, 400 мл мясного бульона, 1 яйцо (сваренное вкрутую), зелень укропа, соль.

Способ приготовления

В бульон опустить мелко нарезанные корень петрушки, морковь, лук и протертый шпинат. Щи варить 20 минут. За 3 минуты до окончания варки добавить соль и зелень укропа. Подавать к столу с вареным яйцом, разрезанным вдоль на 2 части.

Пюре из шпината

Ингредиенты

150 г шпината, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 40 г молока, 2 яйца (сваренных вкрутую), 10 г зеленого сыра (готовый в пакете), соль.

Способ приготовления

Шпинат отварить в подсоленной воде, отжать, мелко нарезать и уложить в сотейник. Муку обжарить на сухой сковороде, добавить масло, перемешать, развести молоком, влить соус в шпинат и кипятить 10 минут на слабом огне. Готовое пюре выложить на блюдо и посыпать сверху мелко нарезанными вареными яйцами, смешанными с зеленым сыром.

Ячмень

Народам Закавказья и Тибета ячмень известен с давних времен. В России ячмень культивируют с конца X века, из него варили пиво.

Из ячменя путем переработки получают ячневую и перловую крупы, которые рекомендуют и для диетического питания.

Ячменный кофе с цикорием оказывает лечебное воздействие на больных сахарным диабетом.

Суп с перловой крупой

Ингредиенты

1 л мясного бульона, $^1/_2$ стакана перловой крупы, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, растительное масло, зелень укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть и поставить для набухания на 2 часа, залив ее 2 стаканами холодной воды. Затем слить воду и всыпать крупу в заранее сваренный мясной бульон. Через 15 минут после закипания положить в бульон поджаренные на масле коренья, морковь, лук, перец, лавровый лист, посолить и варить до готовности. При подаче к столу, посыпать суп укропом.

Каша ячневая

Ингредиенты

250 г ячневой крупы (мелкой), 600 г воды, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, залить водой, посолить и варить на слабом огне. Когда вода впитается, добавить сливочное масло, перемешать и поставить в предварительно нагретую духовку на 40 минут.

Каша ячневая с черносливом

Ингредиенты

150 г ячневой крупы, 300 г молока, 100 г воды, 80 г чернослива, сливочное масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Ячневую крупу засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, затем влить кипящее молоко и довести до готовности. Чернослив промыть, удалить косточки, нарезать и положить в кашу, заправить сахаром, солью и варить еще 20 минут.

В готовую горячую кашу положить сливочное масло.

Плодово-ягодные растения

Плоды и ягоды – это прежде всего источники разнообразных витаминов. Содержание витамина С колеблется в пределах 5—15 мг/100 г, но в цитрусовых (апельсины, лимоны, мандарины) – до 60 мг/100 г, облепихе – до 300 мг/100 г, шиповнике – 200 мг/100 г, в ягодах черной смородины – 220 мг/100 г. Многие плодовые и ягодные культуры богаты к тому же провитамином А, играющим важную роль в обмене веществ, например в синтезе тканевых белков, стимуляции роста и обеспечении полноценных процессов функции зрительного анализатора. Каротином богаты облепиха (10 мг/100 г), шиповник (12 мг/100 г), абрикосы (1,6 мг/100 г), арония и хурма (по 1,2 мг/100 г), айва (0,4 мг/100 г), красная смородина, крыжовник и малина (по 0,2 мг/100 г). В не которых фруктах и ягодах достаточно много витамина РР (абрикосы, малина, шиповник).

Многие ягоды, в том числе черная смородина, черника, малина, земляника, красный виноград, содержат большое количество биофлавоноидов, помогающих восстановить нарушения в системе капиллярного кровоснабжения, например при сахарном диабете.

Из углеводов в плодах и ягодах преобладают глюкоза и фруктоза. Ценно и то, что плоды содержат большое количество клетчатки, пектина, ряда других веществ, способствующих нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта. Пектины, кроме того, способствуют обезвреживанию ядовитых веществ в организме, оказывают бактерицидное действие.

В плодах и ягодах содержатся также органические кислоты, которые благоприятно влияют на обмен липидов, активизируют деятельность пищеварительного тракта.

Абрикос обыкновенный

Предполагается, что родина абрикоса – предгорья Тянь-Шаня. Этот плод пришелся по вкусу народам всего мира, и сегодня его можно встретить даже в садах Подмосковья. До революции абрикосы выращивали в теплицах северных областей России, включая Архангельск и Вологду.

Плоды абрикоса богаты сахарами, общее количество которых достигает 27 %, но поскольку преобладает сахароза, то больные сахарным диабетом должны строго учитывать общее количество углеводов в диете.

В плодах абрикосов найдены кислоты – яблочная, янтарная, лимонная, они богаты также флавоноидами, содержат витамины А, B_1, B_2, РР и С. В абрикосах также много калия, железа и других микроэлементов.

Плоды абрикосов применяют при нарушениях сердечно-сосудистой системы, малокровии, при заболеваниях печени, а также при повышенном артериальном давлении.

Айва

Айва – это дерево или кустарник из семейства розоцветных с яблокообразной формы плодами лимонного или темно-желтого цвета, имеющими приятный аромат и сладковатый терпкий вкус.

В диком виде айва произрастает в Северном Иране, некоторых странах Европы. Культивируют айву в странах Балканского полуострова, странах Западной Европы, Средиземноморья и в США. Айву выращивают также на Кавказе, в Поволжье, Средней Азии, Закарпатье, на юге Украины.

Химический состав айвы очень богат: большое количество фруктозы (6,2 %), глюкозы (3,3 %), сахарозы (2,6 %), яблочной, лимонной, винной, фумаровой и других органических кислот. В плодах найдены витамины B_1, B_2, С, каротин, а также различные флавоноиды, аминокислоты. Айва содержит такие микроэлементы, как калий, железо, кобальт, алюминий, бор, марганец, никель, титан, медь. Айву рекомендуют при заболеваниях органов дыхания, болезнях желудочно-кишечного тракта и при сахарном диабете.

Используют плоды айвы в сыром виде, печеном, вареном и в виде настоев.

Алыча

Алыча широко распространена на Кавказе, не редкость она и в средней полосе России.

В плодах алычи содержатся витамин С, провитамин А. Поскольку в ней мало сахара – от 2 до 6 %, то алычу рекомендуют использовать в питании больных сахарным диабетом. В народной медицине алычу применяют при кашле и заболеваниях горла. Свежая и сушеная алыча обладает легким послабляющим действием.

В пищу ее употребляют в сыром виде, печеную, сушеную, используют для приготовления компотов, повидла, варенья, мармелада, в кондитерской промышленности.

Аралия маньчжурская

Аралия маньчжурская, как видно даже из названия, растет только на Дальнем Востоке. Это довольно быстрорастущее дерево, ствол которого усажен многочисленными шипами. Поэтому часто аралию называют шип-деревом. Плоды аралии сине-черного цвета, мелкие, содержат по пять косточек.

Среди растений-адаптогенов, то есть оказывающих на организм общеукрепляющее действие, аралия – настоящая королева. Она превосходит по некоторым данным даже известный всем женьшень, а корни аралии маньчжурской – полноценный заменитель женьшеня. Во всех частях растения обнаружены гликозиды и сапонины. В коре содержатся эфирные масла и камеди, в корнях много крахмала, в коре корней и стеблей, в листьях найдены алкалоиды.

Аралию широко используют для лечения сахарного диабета. Корневища с корнями аралии включены в состав многих противодиабетических сборов. В народной и официальной медицине используют настойку аралии маньчжурской как тонизирующее и регулирующее функции центральной нервной системы средство, применяют при атеросклерозе, склерозе головного мозга, шизофрении, сахарном диабете. У больных повышается аппетит, улучшается сон, уменьшаются головные боли, боли в области сердца.

Однако необходимо помнить, что принимать препараты из аралии следует по рекомендации врача.

Брусника

Брусника относится к семейству вересковых и представляет собой невысокий кустарник с ползучим корневищем. В России произрастает почти повсеместно. Ценится брусника своими плодами и листья ми. Ягоды богаты бензойной кислотой, что позволяет их хранить длительное время даже без сахара. листья брусники содержат органические кислоты и флавоноиды, дубильные вещества и аскорбиновую кислоту.

В народной медицине бруснику используют при лечении ревматизма, авитаминозов, малокровия, почечнокаменной болезни, туберкулеза легких, гнойничковых заболеваний. Ягоды брусники улучшают зрение.

В официальной медицине листья брусники применяют при мочекаменной болезни, циститах, сахарном диабете, ожирении, заболеваниях печени.

Бузина черная

В Средневековье бузина в Европе считалась священным деревом.

Цветки бузины содержат витамин С, эфирные масла, холин, валериановую, кофейную, яблочную и уксусную кислоты. Плоды бузины содержат витамин С, антоциановые, карбоновые и дубильные вещества, аминокислоты, каротин. В листьях бузины наличествует витамин С, эфирные масла, каротин.

В народной медицине цветки бузины применяют при воспалительных заболеваниях бронхов и легких, при ревматизме и мочекаменной болезни. Цветки бузины входят в состав готовых, продаваемых в аптечной сети сборов и чаев: потогонных, мягчительных, слабительных, а также для полоскания горла при воспалениях носоглотки.

Свежие молодые листья бузины уменьшают боль в местах воспалений. Сваренные с медом молодые листья бузины применяют как слабительное средство, а отваренные в молоке – для лечения ожоговых поверхностей, воспаленных мест и опрелостей. Отвар коры бузины рекомендуют как мочегонное средство. Ягоды бузины черной используют при сахарном диабете, отеках, водянке, дизентерии.

Бузину черную используют и в пищу. Например, молодые побеги, очищенные от зеленой кожицы, можно употреблять в вареном или маринованном виде. Ягоды бузины используются в питании больных сахарным диабетом. Из ягод готовят сиропы, джемы, кисели, кетчуп, уксус и вино. Цветки бузины черной кладут в тесто для улучшения вкусовых качеств хлеба.

Вишня обыкновенная

Родиной вишни считается Северная Америка. Благодаря работе селекционеров сейчас насчитываются сотни сортов этой замечательной культуры.

Плоды вишни содержат витамин С, органические кислоты (лимонную, яблочную, хинную), сахара, дубильные, пектиновые, красящие вещества. В плодоножках найдены танин и вещества, обладающие мочегонным действием.

В народной медицине плодоножки рекомендуют как мочегонное средство при водянке, мочекаменной болезни, как закрепляющее средство при расстройстве желудка.

Ягоды вишни используют в сыром виде, из них также готовят компоты, варенье, джем, повидло. Еще лет 20 назад в продаже можно было встретить сушеную вишню, используемую в пищевых и лекарственных целях.

Голубика

Голубика – это кустарник с крупными синеватыми ягодами. Встречается голубика в российских лесах повсеместно. Ягоды голубики богаты витаминами, причем по содержанию витамина С они превосходят лимоны и апельсины. В голубике имеются каротин, органические кислоты, дубильные вещества, бензойная кислота.

В народной медицине используют и плоды голубики, и ее листья. Ягоды и сок из ягод голубики используют как жаждоутоляющее средство при лихорадочных состояниях, при дизентерии, изнуряющих поносах вследствие нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

Ягоды голубики являются ценным поливитаминным продуктом питания. Ягоды и листья голубики имеют сахароснижающий эффект и используются в диетическом питании больных сахарным диабетом.

Ежевика

В народной медицине ежевику используют при склерозе, гипертонии, заболеваниях желудка, ангине, сахарном диабете. Отвар из листьев ежевики применяют как противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта и десен. Компрессы из листьев ежевики используют при некоторых кожных заболеваниях.

Ежевика содержит большое количество витаминов С, Е, а также витамины группы В, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, флавоноиды, калий, железо.

Ягоды используют в натуральном виде или готовят из них компоты, сок, джем, мармелад, напитки.

Из листьев ежевики готовят чай, обладающий потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим действием, улучшающий обмен веществ при сахарном диабете. Чай из ежевики усиливает аппетит, имеет бактерицидные свойства.

Земляника

Земляника использовалась как сильное лекарственное растение еще и тысячелетие назад.

В народной медицине землянику используют как мочегонное и вяжущее средство, а также способствующее крове творению и общему повышению уровня иммунитета. Ягоды обладают противовоспалительным и желчегонным действием, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Земляника улучшает самочувствие больных гипертонией, склерозом и сахарным диабетом. Применяют землянику и наружно при заболевании экземой. Кроме того, земляника имеет сильные глистогонные свойства.

Современная медицина применяет с лечебной целью ягоды и листья земляники. При приеме внутрь настоя листьев земляники нормализуется деятельность сердечно-сосудистой системы, уменьшается в организме количество мочевой кислоты и ее солей. Настой листьев имеет также высокий сахароснижающий эффект, полезен при бронхиальной астме, туберкулезе легких. Ягоды земляники полезны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Землянику употребляют в свежем виде в любом количестве, но у людей, организм которых отягощен шлаками, земляника может вызвать аллергию.

Калина обыкновенная

Калина в России распространена повсеместно и ценится высоко за свои пищевые и целебные свойства. В народной медицине плоды калины издавна применяли с лечебной целью. Свежие плоды снимают головную боль, слабят. Настой ягод калины применяют в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях в области сердца. Используют ягоды калины при нарушении обмена веществ, а также и при сахарном диабете.

В плодах калины витамина С вдвое больше, чем в малине, по содержанию железа она превосходит малину в 1,5 раза и сравнима с шиповником, черникой, костяникой. Содержание витамина С и провитамина А, железа и фосфора в калине выше, чем в цитрусовых. В народной медицине используют цветки, плоды, кору и стебли калины.

В официальной медицине плоды калины применяют для нормализации сердечной деятельности, они обладают сосудорасширяющим эффектом, оказывают общеукрепляющее и мочегонное действие. Кора калины используется в кровоостанавливающих препаратах. Из цветков калины готовят настой, который применяют при кашле, воспалении верхних дыхательных путей, а также при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Клюква болотная

По составу органических компонентов клюква близка к винограду. Она содержит железо, марганец, йод, алюминий, медь, серебро.

В народной медицине ягоды клюквы широко используют при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях мочевого пузыря, при болезнях почек и печени, сахарном диабете. Из свежих ягод готовят кислый морс для больных с лихорадками. Клюкву издавна использовали при отравлении угарным газом как первое средство помощи пострадавшим.

Многими свойствами наделяют клюкву народная и официальная медицина, в том числе такими, как противовоспалительное, антитоксическое, противоцинготное.

Костяника

Костяника представляет собой многолетнее травянистое растение с прямостоячими плодоносящими стеблями и длинными побегами, покрытыми жесткими волосками.

Костяника содержит в небольшом количестве углеводы, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, витамины С и Е.

В народной медицине костянику используют при болезнях желудочно-кишечного тракта, простудных болезнях, авитаминозах, болезнях почек, геморрое, при сахарном диабете. Плоды костяники используются в свежем и сушеном виде, из них готовят морс, соки, квас.

Крыжовник

На Руси крыжовник начали выращивать в монастырских садах, где он и получил название «северный виноград». Как доказывают современные исследования, действительно крыжовник по ценности сопоставим с виноградом и фактически заменял его северным народам в течение долгих столетий.

В народной и научной медицине ягоды и цветки крыжовника используют для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

Ягоды крыжовника – весьма ценный диетический продукт при сахарном диабете. В них много цинка, калия, магния, большое количество флавоноидов и катехинов, пектина и органических кислот, а также витамина С.

Лимонник китайский

Лимонник – это лиана семейства магнолиевых, она достигает 10 м в длину, при этом толщина ствола не превышает 2 см.

Плоды, семена, корни, кору лимонника используют в народной медицине Китая и Японии как стимулирующее центральную нервную систему средство, при ряде нарушений сердечно-сосудистой системы, заболеваниях почек, при сахарном диабете. По целебным свойствам лимонник можно сравнить с женьшенем, элеутерококком, заманихой, золотым корнем (родиолой розовой). Это растение-адаптоген.

Плоды лимонника отличаются высоким содержанием витамина С, богаты лимонной, яблочной кислотами, сапонинами. Их можно употреблять свежими или делать из них сок.

Настой лимонника известен как эффективное сахароснижающее средство и является патентованным противодиабетическим растительным средством.

Малина

Малина, окультуренная садовая и дикая, растет на территории России повсеместно. Плоды малины имеют приятный нежно-сладкий вкус. Они содержат органические кислоты (яблочная, аскорбиновая, лимонная, салициловая, винная), сахара (до 12 %), следы эфирного масла, пектиновые и белковые вещества, катехины. Плоды малины содержат витамины С, А, витамины группы В. В малине имеется много стеринов, которые способствуют снижению уровня холестерина, противостоят атеросклерозу.

В народной медицине плоды малины и отвары веточек и листьев рекомендуют при простудных заболеваниях, острых вирусных инфекциях, включая грипп, при ангине. Тибетская медицина рекомендует использовать листья и стебли при неврастении, неврите и в качестве жаропонижающего средства.

В научной медицине сушеные плоды малины используют как потогонное средство, сироп – для улучшения вкуса микстур.

Плоды малины богаты щелочными радикалами, что важно, наряду с преимущественным содержанием в них фруктозы, для ликвидации ацидоза при сахарном диабете. Поэтому больным сахарным диабетом рекомендуют употреблять плоды малины в свежем виде. Из молодых листьев малины, которые содержат большое количество витамина С, готовят заменитель чая.

Облепиха крушиновидная

Облепиха сегодня – не редкость в садах россиян. Особую популярность она приобрела в 70-е годы прошлого столетия, причем многие старались заполучить дальневосточные виды как наиболее морозоустойчивые. Многие садоводы в те же годы узнали, что не всякая облепиха плодоносит: это двудомное растение. Поэтому для нормального плодоношения необходимо посадить хотя бы одно мужское дерево.

Химический состав плодов облепихи необычайно богат и включает в себя облепиховое масло, органические кислоты, витамин С, каротин, витамины Р, Е, витамины группы В. Исследователи обнаружили в листьях облепихи витамины А, С и В.

В народной медицине плоды облепихи применяют как болеутоляющее и противоцинготное средство. Отвар плодов употребляют при заболеваниях желудка, авитаминозах, сахарном диабете, ревматизме, он оказывает послабляющее действие.

В официальной медицине из плодов получают облепиховое масло, которое содержит витамин К, провитамин А, глицериды олеиновой, линолевой, пальмитиновой кислот и стерины. Облепиховое масло обладает противовоспалительным, болеутоляющим, ранозаживляющим действием, применяется в практике хирургических, ожоговых и акушерско-гинекологических клиник.

Орех грецкий

Родиной грецкого ореха считается Балканский полуостров, а сейчас его научились выращивать даже в Подмосковье. Грецкий орех, произрастающий на Кавказе, считается одним из самых ценных.

Для лечения заготавливают листья, не созревшие плоды и околоплодники.

Листья заготавливают в момент развития, когда они обладают бальзамическим запахом. Их используют свежими или быстро сушат, но так, чтобы они не почернели. листья грецкого ореха богаты витаминами группы В, аскорбиновой кислотой, дубильными веществами, каротиноидами, эфирным маслом, флавоноидами. листья применяют для заваривания чая при заболеваниях щитовидной железы.

Плоды грецкого ореха содержат жирное масло, белковые вещества, витамины К и Р, фитонциды, соли калия, магния, фосфора, кальция, железа. Ядра ореха содержат большое количество аминокислот. В ядрах ореха имеется также инулин, оказывающий сахароснижающее действие.

Препараты из ореха обладают возбуждающим, противоцинготным, вяжущим свойствами, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта.

Грецкие орехи рекомендуют больным сахарным диабетом, атеросклерозом и ожирением. Орехи используют при рахите, экссудативном диатезе, кровотечениях. Грецкий орех применяют и как наружное средство при ранах и воспалительных процессах.

Рябина обыкновенная

Рябина – настолько замечательное дерево, что воспета в песнях, стихах, красуется на живописных полотнах.

В ягодах рябины содержится большое количество витамина С, провитамин А, витамин Р, органические кислоты, сахара, микроэлементы, пектиновые и дубильные вещества.

Плоды рябины издавна славятся как лечебное средство при малокровии, заболеваниях почек и печени, при сахарном диабете, нарушении работы желудочно-кишечного тракта.

Плоды рябины используют и в пищу, например для приготовления начинок для пирогов, наливок, соков, мармелада.

Смородина

Из ягод красной и белой смородины готовят соки, джемы, компоты. Их используют в свежем виде и свежезамороженные.

Ягоды красной и белой смородины содержат около 10 % сахара, витамины С и Р, большое количество органических кислот.

В народной медицине ягоды используют как потогонное, желчегонное, мочегонное, противолихорадочное, кровоостанавливающее средство, а также как улучшающее обмен веществ при сахарном диабете.

На Руси черную смородину начали выращивать в монастырских садах в XI веке, а до этого ее собирали в лечебных целях в зарослях по берегам рек, озер. Это повсеместно распространенное и неприхотливое растение.

Ягоды черной смородины содержат витамины B_1, В, Р, С, каротин, органические кислоты (лимонную, яблочную), пектиновые, дубильные, азотистые вещества, флавоноиды, антоцианы. В листьях черной смородины обнаружены витамин С, каротин, фитонциды, эфирное масло.

В народной медицине ягоды черной смородины используют как мочегонное, потогонное, вяжущее средство. Используют ягоды также для снижения уровня сахара в крови.

Листья смородины применяют в виде отвара для лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей, при заболевании сахарным диабетом.

В тибетской и русской медицине настой листьев пьют как чай при заболеваниях кожи, золотухе, а также как тонизирующее средство.

Официальная медицина рекомендует использовать ягоды смородины как поливитаминное средство для повышения сопротивляемости организма болезням, а также как средство противовоспалительное, мочегонное, потогонное и сахароснижающее.

Листья смородины добавляют в соления и маринады.

Терн

Терн (слива колючая) – растение из семейства розоцветных – широко распространен в средней части России. Плоды терна имеют шаровидную форму темно-синего цвета с терпкой зеленой мякотью. После заморозков мякоть плодов приобретает красный цвет и становится сладкой на вкус.

Плоды терна оказывают вяжущее действие, поэтому используются при поносах.

Цветки терна, наоборот, обладают небольшим послабляющим действием – их используют при запорах. Применяют цветки терна при заболеваниях печени, для лечения гнойничковых заболеваний кожи, а также при невралгии.

В народной медицине используют и корни терна, и молодую древесину как эффективное жаропонижающее средство.

Отвар корней и молодых побегов применяют при гинекологических воспалительных заболеваниях для спринцеваний.

Листья терна необходимо заготавливать (еще лучше – использовать в свежем виде) в период цветения растения, тогда они оказывают наиболее сильное мочегонное и послабляющее действие.

Хурма

На протяжении многих лет хурму выращивали только в Китае, Японии, странах Восточной Азии. В конце XIX века ее привезли в Грузию, а затем она появилась в Азербайджане, Краснодарском крае, в Крыму и Средней Азии.

Плоды хурмы содержат большое количество углеводов, минеральных веществ (медь, железо, калий, марганец), витамина С, органических кислот (лимонная, яблочная), флавоноидов, а также каротин, белок и небольшое количество жиров.

В листьях хурмы много витаминов А и С. Плоды хурмы активно влияют на обмен веществ, особенно при нарушениях функции щитовидной железы, так как содержат большое количество йода.

Сок хурмы обладает бактерицидным действием в отношении кишечной палочки, стафилококков.

Несомненно, что хурма полезна для больных сахарным диабетом, но увлекаться ею не стоит из-за высокого содержания сахаров.

Черника

Черника прекрасно известна россиянам. Многие самостоятельно собирают ее в лесу и заготавливают на зиму.

Ягоды черники богаты органическими кислотами (лимонная, яблочная, янтарная, хинная, щавелевая, молочная), витаминами С, группы В, каротином. Семена ягод содержат протеины и жиры. листья брусники богаты биофлавоноидами, гликозидами, органическими кислотами, а также сахароснижающими веществами. В народной медицине свежие ягоды используют как легкое слабительное средство. Кисель или настой сушеных плодов черники применяют как вяжущее средство при диарее, ночном недержании мочи, малокровии.

При ряде заболеваний кожи и ожогах применяют примочки из отвара свежих ягод или мазь из ягод.

Шиповник

Шиповник относится к семейству розоцветных и издавна применяется как лекарственное средство.

По содержанию витамина С плоды шиповника занимают лидирующее место среди других плодов. Шиповник богат также витаминами группы В, витаминами Е, К, каротином и веществами с Р-витаминной активностью. В плодах шиповника достаточно много железа, калия, магния, кальция, марганца, фосфора. Чай из шиповника оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм, обладает противосклеротическим, противовоспалительным свойством, нормализует деятельность нервной, сердечнососудистой систем организма, а также органов желудочно-кишечного тракта, влияет на обменные процессы.

Масло шиповника обладает высоким ранозаживляющим эффектом, повышает сопротивляемость организма при облучении, нормализует обмен веществ при сахарном диабете.

Травы-врачеватели

Обогащение рациона дикими растениями целесообразно, поскольку витаминные салаты из них содержат гораздо большее количество необходимых организму веществ, чем из окультуренных и нередко более изнеженных растений. Используйте одуванчик лекарственный, крапиву двудомную, первоцвет, подорожник, лопух, пастушью сумку, тмин обыкновенный, цикорий обыкновенный, щавель, бедренец-камнеломку, клевер луговой, мать-и-мачеху, лапчатку гусиную, эстрагон (тархун), яснотку белую, хвощ полевой. Эти растения известны также как лекарственные.

В состав растений входят как пищевые компоненты (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), так и множество биологически активных веществ, среди которых важная роль принадлежит сахароснижающим компонентам. Сахароснижающим действием обладают практически все растения, содержащие инсулиноподобные вещества, инозин и инулин.

Аир болотный

Родиной аира болотного считают Китай и Индию.

Еще задолго до новой эры целебные свойства аира болотного применялись индийскими врачевателями. Аир болотный высоко ценил греческий врач Диоскорид, используя его при заболеваниях печени, селезенки, дыхательных путей, а также как мочегонное и тонизирующее средство.

На территорию Древней Руси аир привезли монгольские завоеватели в XIII веке. Они считали, что аир, растущий у берегов, очищает воду, делает ее безопасной для здоровья, поэтому разбрасывали корневища аира по берегам рек и озер на местах своих стоянок. Таким образом аир быстро распространился по всей территории, завоеванной Золотой Ордой.

Страны Западной Европы, не познавшие нашествия монголов, считали аир редким южным растением, засахаренные корневища которого в качестве дорогого деликатеса привозили из Константинополя.

В прошлые столетия корни аира употребляли как лечебное средство – их жевали для предохранения от инфекции во время эпидемий гриппа, тифа, холеры. Из корневищ аира до настоящего времени готовят отвары и настойки, которые используют для лечения заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, туберкулеза, нервных болезней, лихорадочных состояний, эпилепсии, ревматизма, кожных заболеваний. Порошок из корня аира снимает изжогу, зубную боль, предохраняет от выпадения волос. Настойкой промывают наружные раны и язвы.

Научная медицина хорошо изучила химический состав этого растения, и установлено, что корни аира содержат гликозиды, алкалоиды, витамин С, дубильные вещества, фитонциды.

В пищевой промышленности аир используют для приготовления безалкогольных напитков, компотов.

Салат из аира

Ингредиенты

100 г листьев аира, 50 г зеленого лука, сметана, соль.

Способ приготовления

Собранные внутренние молодые листья аира нарезать полосками, добавить измельченный лук, посолить и заправить

салат сметаной.

Цукаты из корней аира

Ингредиенты

100 г корней аира, сахарный сироп.

Способ приготовления

Свежие корни аира длиной 2–3 см расщепить на 4 части, опустить в сахарный сироп и парить 10 минут. Вынуть из сиропа и подсушить.

Хранить в сухом месте в стеклянной или фаянсовой посуде.

Отвар из аира

Ингредиенты

25 г сухих корней аира, 1 л кипятка.

Способ приготовления

Залить корни аира кипятком, кипятить 5 минут и настаивать 1 сутки.

Готовый отвар используется для придания аромата салатам, первым блюдам, хлебобулочным изделиям.

Квас с аиром

Ингредиенты

2 л кваса, 1 стакан отвара аира.

Способ приготовления

Соединить обычный квас с отваром аира, охладить и использовать для окрошки, в качестве прохладительного напитка (если бросить туда несколько кубиков льда).

Бедренец-камнеломка

В России бедренец-камнеломка растет повсеместно. Корни растения содержат эфирные и жирные масла, сапонины, дубильные вещества.

Растение применяют для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, а также бронхиальной астмы. Используют его и при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, при почечных нарушениях, мочекаменной болезни, ревматизме, скарлатине, сахарном диабете.

Для салатов используют молодые прикорневые листья.

Цветки растения применяют при засолке огурцов и помидоров. Семена растения используют в хлебопекарном деле.

Салат из листьев бедренца и листьев одуванчика

Ингредиенты

60 г листьев бедренца, 60 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, сметана, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

листья бедренца, одуванчика и зеленый лук мелко нарезать, посолить, перемешать и заправить сметаной. Сверху посыпать измельченным вареным яйцом и зеленью укропа.

Приправа из листьев и корневищ бедренца

Ингредиенты

300 г листьев бедренца, 200 г корневищ бедренца, соль.

Способ приготовления

Промытые листья и корневища бедренца пропустить через мясорубку, крепко посолить, уложить в стерильные стеклянные банки, залить растительным маслом и хранить в холодильнике.

Использовать для первых блюд и салатов.

Борщевик рассеченный

Борщевик рассеченный – влаголюбивое растение с мощным желтовато-белым корнем. Стебель прямой, ребристый, полый, покрыт жесткими волосками, с зонтичным разветвлением в верхней части.

Растение богато эфирными маслами. Корень содержит глютамин, аргинин, арабан.

В народной медицине борщевик используют для регуляции пищеварения, возбуждения аппетита и в качестве спазмолитического средства при дизентерии, катаре желудка, болезнях кишечника, кожных заболеваниях, диабете.

Из очищенных от верхней кожицы стеблей готовят салаты, вместе с листья ми кладут их в борщ или щи. Молодые листья хороши для начинки пирогов. листья можно также засаливать на зиму, сушить впрок. Молодые стебли можно обжаривать и использовать в качестве экзотического гарнира к мясным блюдам. Корни борщевика применяют в свежем или сушеном виде как пряности для ароматизации блюд.

Салат из листьев борщевика

Ингредиенты

100 г листьев борщевика, 60 г картофеля (вареного), 25 г зеленого лука, 25 г моркови (вареной), по вкусу – растительное масло, перец, соль.

Способ приготовления

Все ингредиенты мелко нарезать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Обжаренные стебли борщевика

Ингредиенты

120 г стеблей борщевика, 20 г растительного масла, зелень петрушки (или укропа), сметана, соль.

Способ приготовления

Стебли очистить от кожицы, обдать кипятком, обжарить на растительном масле, посолить и заправить сметаной. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Заправка из борщевика

Ингредиенты

300 г листьев молодых растений, 60 г соли, растительное масло.

Способ приготовления

Листья борщевика пропустить через мясорубку, добавить соль, перемешать и разложить в стеклянные простерилизованные банки, залить сверху растительным маслом.

Щи с борщевиком

Ингредиенты

100 г листьев борщевика, 50 г картофеля, 20 г лука репчатого, 20 г моркови, 1 яйцо (сваренное вкрутую), зелень петрушки, томатный соус, сметана, соль.

Способ приготовления

Очищенный и нарезанный кубиками картофель опустить в кипящую воду, через 10 минут добавить пассерованные лук и морковь, листья борщевика и варить еще 15 минут. В конце варки добавить соль, томатный соус, заправить сметаной, разрезанным вдоль на 2 части яйцом и добавить зелень петрушки.

Буквица лекарственная

Буквица лекарственная (сорокозуб) – это многолетнее травянистое растение с коротким корневищем. Встречается в смешанных лесах, на лугах.

Буквица содержит горькие и дубильные вещества, стахидрин, холин, бетоницин, алкалоиды, эфирные масла.

Используют для лечебных целей наземную и корневую части растения. Буквица оказывает мочегонное, желчегонное, легкое слабительное действие.

В пищу употребляют молодые листья растения, в том числе как компонент диетического питания при сахарном диабете.

Девясил высокий

Целебные свойства девясила известны издавна: растение использовали еще врачи школы Гиппократа. В Греции и Римской империи корневище девясила употребляли не только в лечебных целях, но и в пищу.

Растет девясил во влажных местах и вдоль рек, на полянах и среди зарослей кустарника.

Наиболее ценной частью растения считаются корни. Высушенные, они имеют своеобразный запах и пряный горьковатый вкус, что обусловлено высоким содержанием в них эфирных масел, частью которых является спирт алантол с характерным мятным запахом и антисептическими свойствами.

Корни девясила содержат большую концентрацию инулина (свыше 40 %), который и определяет сахароснижающий эффект растения.

В народной медицине настойка корней девясила используется при лечении гастритов, язв и туберкулеза легких. Настои и отвары девясила используют при простудных заболеваниях, астме, низкой кислотности желудочного сока, гипертонии, при истощении, заболеваниях сердца, сахарном диабете.

В связи с высоким содержанием инулина корень девясила является ценным сырьем для кондитерской и консервной промышленности.

Дрок красильный

Дрок – кустарник или полукустарник высотой до 150 см – встречается в сухих лесах, по опушкам, на лугах, среди кустарников. листья дрока содержат смолистые вещества, алкалоиды, цитизин, спартеин и другие органические кислоты, эфирные масла.

В народной медицине используют сушеные листья с цветками или семена дрока. Действие растения эффективно при водянке, заболеваниях почек, печени, при истощении, рахите, пониженном кровяном давлении.

Используют дрок при сахарном диабете и нарушении функций щитовидной железы.

Душица обыкновенная

Душица произрастает на лесных полянах и лугах по всей территории России. Во время цветения растение источает сильный приятный запах. В душице содержатся эфирные масла, тимолы, дубильные вещества, витамин С, каротин.

Отвар, настой, чай из душицы используют для усиления и возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, повышения кислотности желудочного сока, от расстройств желудка, при заболеваниях печени, кашле, ангине, повышенном артериальном давлении, туберкулезе легких, при гриппе, бронхиальной астме. Используют душицу при диабете.

Душица находит применение при лечении кожных заболеваний, при ранениях, а также для ароматических ванн.

Листья душицы используют для засолки огурцов, ароматизации кваса, водочных изделий, пьют как успокаивающий чай.

Зверобой

Зверобой продырявленный распространен практически на всей территории бывшего Советского Союза.

В XVII веке высушенную траву зверобоя как большую ценность привозили в Москву из Сибири купцы, не догадываясь, что это растение повсеместно встречается в подмосковных лесах.

В зверобое содержатся дубильные, смолистые и красящие вещества, флавоноиды, каротин, витамин С, сапонины.

Знахари, травники-целители издавна используют зверобой в лечебных целях. Им лечат гастриты, язвенную болезнь, заболевания печени, расстройство желудка, используют при болезнях дыхательных путей, как тонизирующее средство при сердечно-сосудистой патологии, как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях и кровотечениях из десен (что часто наблюдается при тяжелых дистрофических формах сахарного диабета), как иммуностимулирующее средство.

Зверобой применяют и как наружное бактерицидное средство, способствующее заживлению ран, язв, ожогов.

Настой зверобоя – прекрасное сахароснижающее средство.

Следует отметить, что многие аптечные средства по заживлению ран, обладающие бактерицидным действием, созданы на основе зверобоя.

Зверобой широко используют и в пищевой промышленности для изготовления водки, горьких настоек, чая.

Золототысячник зонтичный

Золототысячник (центаврия) – это двулетнее растение с горьким вкусом, но с нежным фиалковым запахом.

В листьях и цветках растения содержатся горькие гликозидные вещества. Золототысячник стимулирует секрецию и перистальтику органов пищеварительного тракта, улучшает аппетит и регулирует пищеварение, оказывает слегка послабляющее действие.

Растение применяют и как противодиабетическое средство, а также для лечения алкоголизма, заболеваний печени, сердца, малярии.

Козлятник лекарственный

Козлятник лекарственный представляет собой многолетнее травянистое растение, которое можно встретить на опушке леса, на лугу, в зарослях кустарников, по берегам рек и лесных озер. Растение достигает высоты 90 см и цветет голубыми или светло-фиолетовыми цветками, собранными в густые кисти.

В козлятнике обнаружены алкалоиды, гликозиды, сапонины и горькие вещества.

Для лекарственных целей используют наземную часть растения и семена. Применяют как мочегонное, потогонное и противоглистное средство.

Употребление козлятника лекарственного больными сахарным диабетом помогает им снизить дозы инсулина.

Крапива двудомная

Крапива двудомная растет повсеместно, а особая ее ценность заключается в том, что появляется крапива сразу после таяния снега.

В листьях крапивы много витамина С, $К_1$, В, провитамина А, а также достаточно много микроэлементов, в том числе железа, марганца, меди, имеются фитонциды, органические кислоты, дубильные вещества. В крапиве содержится столько же белков, сколько в горохе, фасоли, бобах.

Народная медицина применяет крапиву при гиповитаминозах, внутренних кровотечениях, как мочегонное средство, а также при сахарном диабете. Настой листьев крапивы с медом помогает при головной боли, его пьют для улучшения функций почек, печени, желудка, при проблемах с сердцем, а также применяют для укрепления волос.

В пищу используют листья и побеги молодой крапивы.

Из них готовят зеленые щи, суп-пюре, приправу к мясным и рыбным блюдам, икру к картофельным блюдам, их можно заготавливать на зиму (солить, квасить, сушить).

Салат из крапивы с яйцом

Ингредиенты

180 г листьев крапивы, 2 яйца, лимонная кислота, сметана, соль.

Способ приготовления

Крапиву кипятить в воде 3 минуты, отцедить, измельчить (или даже протереть через дуршлаг), сбрызнуть лимонной кислотой, посолить, добавить ломтики вареного яйца и заправить сметаной. Отвар крапивы пить как чай в течение дня.

Щи из крапивы

Ингредиенты

180 г крапивы, 60 г щавеля, 25 г лука репчатого, 60 г моркови, 20 г сливочного масла, 1 яйцо (сваренное вкрутую), растительное масло, зеленый лук, зелень петрушки, сметана, соль.

Способ приготовления

Молодую крапиву варить 3 минуты, затем процедить, пропустить через мясорубку и тушить на сливочным масле 10 минут.

Репчатый лук, морковь, петрушку обжарить на растительном масле. В кипящий отвар, доведенный до нужного объема горячей водой, положить подготовленную крапиву, обжаренные овощи и варить на слабом огне 15 минут. Затем добавить соль и щавель.

Щи заправить сметаной, зеленым луком и нарезанным на дольки вареным яйцом.

Купена лекарственная

Купена лекарственная (соломонова печать) – многолетнее травянистое растение.

В состав купены входят алкалоиды, сердечные гликозиды, сапонины.

В народной медицине применяют купену лекарственную для лечения ревматизма, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, используют при остром бронхите, воспалении легких, как успокоительное средство. Отвар из сушеных корневищ или сок из свежих кореньев используют для орошения ран, а также для наружного применения при невралагических и ревматических болях.

Купена применяется и в лечении сахарного диабета.

В питании используют отваренные молодые побеги купены, содержащие большое количество витамина С.

Съедобны и корневища купены, отваренные в соленой воде.

Лапчатка гусиная

Лапчатка гусиная растет повсеместно по берегам рек, на лесных, пойменных лугах, у дорог. Растение содержит витамин С, дубильные вещества, флавоноиды, калий, железо и другие ценные вещества. лапчатку гусиную используют как ранозаживляющее, кровоостанавливающее, обезболивающее, мочегонное, противосудорожное средство, а также при заболеваниях щитовидной железы, ожирении. Реже – при заболеваниях почек, печени и мочевого пузыря.

Используется лапчатка гусиная и для лечения сахарного диабета. Настой лапчатки применяют, например, для укрепления десен при диабетическом пародонтозе, дерматитах, язвах. С отваром травы принимают целебные ванны (особенно полезны при ожирении). лапчатку гусиную используют в пищу.

Салат из лапчатки гусиной

Ингредиенты

140 г молодых листьев лапчатки гусиной, 40 г щавеля, 40 г крапивы, 20 г зеленого лука, 20 г укропа, 5 г яблочного натурального уксуса, сметана, соль.

Способ приготовления

Зелень мелко нарезать, посолить, сбрызнуть яблочным уксусом и заправить сметаной.

Приправа из корней и листьев лапчатки гусиной

Ингредиенты

300 г листьев лапчатки гусиной, 200 г корней лапчатки гусиной, 10 г натурального яблочного (или виноградного) уксуса, растительное масло, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья и корни лапчатки гусиной пропустить через мясорубку, добавить уксус, перец, соль, перемешать и положить в стеклянную простерилизованную банку, залить растительным маслом и поставить в холодильник на хранение.

Использовать для заправки супов, щей, а также в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

Оладьи из корневища лапчатки гусиной

Ингредиенты

150 г высушенных корневищ лапчатки гусиной, 50 г пшеничной муки, 1 яйцо, кефир, растительное масло, сметана, соль.

Способ приготовления

Корневища лапчатки гусиной смолоть в кофемолке. Добавить пшеничную муку, яйцо, соль и немного кефира. Испечь на растительном масле оладьи. Готовые оладьи подавать к столу со сметаной.

Ластовень лекарственный

Ластовень лекарственный представляет собой многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. У растения полый, круглый, опушенный стебель, цветки желтовато-белые с неприятным запахом. Ластовень лекарственный часто называют еще змеиным корнем, так как растение ядовито.

Ластовень содержит сапониноподобную кислоту, гликозиды, винцетоксин.

В гомеопатии для лечения сахарного диабета используют корневище растения.

Лопух большой

Лопух большой (репейник) знаком каждому.

Лопух широко используется в народной медицине. Корни лопуха содержат дубильные вещества, эфирное масло, гликозиды и множество других полезных веществ. Настой из корней лопуха используют как стимулирующее обмен веществ, а также как потогонное, мочегонное средство, применяют растение при болезнях почек, гастрите, язве желудка, для изгнания камней из мочевого пузыря. листья лопуха используют для компресса при ревматизме и отложении солей. Растение весьма эффективно для лечения сахарного диабета.

В пищу используют листья лопуха и молодые корни растения первого года жизни.

Салат из лопуха

Ингредиенты

120 г листьев лопуха, 50 г зеленого лука, 20 г хрена, 20 г подорожника, сметана, соль.

Способ приготовления

Листья лопуха опустить на 1 минуту в кипяток, обсушить и мелко нарезать. Добавить измельченные лук и подорожник, натертый хрен, посолить и заправить салат сметаной.

Суп из лопуха

Ингредиенты

200 г листьев лопуха, 100 г картофеля, 60 г лука репчатого, 20 г риса, 20 г масла сливочного, соль.

Способ приготовления

Нарезанный картофель и рис сварить до готовности. Обжаренный лук и мелко нарезанные листья лопуха добавить в суп незадолго до окончания варки.

Заправка из лопуха

Ингредиенты

500 г листьев лопуха, 80 г щавеля, 30 г укропа, соль.

Способ приготовления

Листья лопуха, щавель и укроп пропустить через мясорубку, посолить, сложить в стеклянную простерилизованную банку и поставить в холодильник.

Заправку использовать для приготовления салатов, супов и как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Марена душистая

Марена душистая, или ясменник пахучий, относят к многолетним травянистым растениям. Произрастает марена в лиственных, иногда смешанных лесах, обычно в затемненных местах. Растение имеет тонкое ползучее корневище с запахом кумарина.

Марена содержит кумариновый гликозид, что и определяет приятный запах растения, а также содержит дубильные вещества, эфирное масло, смолы.

Растение используют для ароматизации чая, сыра, табака.

Свежие листья марены употребляют для приготовления салатов, что расширяет диабетическую диету. Мареной можно ароматизировать также компоты и сладкие блюда.

Медуница

Медуница – многолетнее растение. Цветки ее вначале красные, затем розовые и далее становятся фиолетовыми, синими – в зависимости от периода цветения.

Медуница богата минеральными и слизистыми веществами, танинами.

Медуницу используют при воспалениях дыхательных путей. Растение обладает также мочегонным действием, его применяют для стимуляции кроветворения, как средство кровоостанавливающее, обволакивающее, мягчительное, вяжущее, противовоспалительное и регулирующее деятельность желез внутренней секреции, в частности поджелудочной и половых желез, а также для лечения болезней печени, почек, мочевого пузыря, дерматитов. Медуница считается прекрасным средством для лечения сахарного диабета.

Из прикорневых листьев медуницы готовят диетические блюда.

Салат из медуницы и зеленого лука

Ингредиенты

200 г зелени медуницы, 100 г зеленого лука, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 15 г сыра (любого, тертого), сметана, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезать медуницу и зеленый лук, добавить соль, измельченное вареное яйцо и заправить сметаной и тертым сыром.

Соленая медуница

Ингредиенты

500 г зелени медуницы, соль.

Способ приготовления

Медуницу мелко нарезать, сложить в стеклянную банку и залить 10 %-ным раствором поваренной соли. Хранить в холодильнике.

Использовать для приправ и соусов.

Салат из медуницы, свеклы и хрена

Ингредиенты

200 г зелени медуницы, 100 г свеклы, 40 г тертого хрена, 1 яйцо (сваренное вкрутую), сметана, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Медуницу мелко нарезать, добавить натертую на терке свеклу и тертый хрен, посолить, перемешать и заправить салат сметаной. Сверху посыпать нарезанным яйцом и укропом.

Суп из медуницы

Ингредиенты

150 г зелени медуницы, 50 г картофеля, 10 г моркови, 10 г сливочного масла, 5 г муки, сметана, перец, соль.

Способ приготовления

В кипящую воду опустить картофель и морковь. Варить до готовности, а затем добавить измельченную медуницу, посолить, поперчить суп. Муку обжарить на сухой сковороде, смешать со сливочным маслом и осторожно, постоянно помешивая, добавить к овощам. Готовый суп заправить сметаной.

Одуванчик лекарственный

Одуванчик применялся как лечебное средство еще в Древней Греции. Использовали одуванчик и арабы. В период Средневековья в Германии одуванчик применяли как успокоительное и снотворное средство. В настоящее время в странах Западной Европы одуванчик используют как лечебное и пищевое растение. На территории России одуванчик лекарственный (растет повсеместно) используется в лечебных и пищевых целях.

По содержанию витаминов одуванчик занимает одно из ведущих мест в мире растений. В листьях одуванчика содержится большое количество витамина С, Е, провитамина А (каротина), соли железа, кальция, фосфора. Корни одуванчика богаты сахаром, инулином, смолой, воском, органическими кислотами. В одуванчике много йода, что делает его полезным при заболеваниях щитовидной железы.

В народной медицине одуванчик известен как средство, которое повышает аппетит, регулирует обмен веществ при сахарном диабете, обладает потогонным, желчегонным, слабительным, отхаркивающим, тонизирующим и активирующим защитные силы организма действием.

В официальной медицине одуванчик применяют как горечь, возбуждающую аппетит и улучшающую пищеварение, особенно при снижении секреторной функции желудка, а также как желчегонное, в том числе и при желчнокаменной болезни.

Листья одуванчика, корни, завязи или цветочные бутоны используют в пищу. Из молодых листьев готовят салаты и пюре, их добавляют в приправы, щи, супы. Цветочные бутоны маринуют для приготовления винегретов, приправ. Из поджаренных корней одуванчика готовят вкусный напиток. Из цветков одуванчика варят варенье, применяемое при простудных заболеваниях. Корень одуванчика входит в состав специальных чаев: аппетитного, желудочного, мочегонного и диабетического. Из корня одуванчика готовят лечебные салаты для больных сахарным диабетом и с заболеваниями щитовидной железы.

Салат из листьев одуванчика с зеленью

Ингредиенты

60 г одуванчика, по 20 г крапивы, щавеля, петрушки, кресс-салата, огуречника (бораго), укропа и зеленого лука, 2 яйца (сваренных вкрутую), 200 г кефира (или варенца, или

простокваши), сок из $^1/_3$ лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Всю свежую зелень мелко нарезать, добавить нарезанные вареные яйца, перемешать. В кефир добавить соль, перец, сок лимона, взбить венчиком и залить им приготовленный салат.

Кофейный напиток из корней одуванчика

Ингредиенты

300 г корней одуванчика.

Способ приготовления

Корни одуванчика поджарить в духовке до бурого цвета. Затем смолоть в кофемолке. Заваривать как кофе.

Салат из листьев одуванчика

Ингредиенты

120 г листьев одуванчика, 1 яйцо (сваренное вкрутую), зеленый лук, майонез, соль.

Способ приготовления

Листья одуванчика замочить в теплой подсоленной воде на 30 минут, затем обсушить и мелко нарезать, добавить измельченное вареное яйцо, зеленый лук, перемешать и заправить майонезом.

Папоротник орляк

Папоротник орляк относят к ядовитым растениям, но его используют не только в лечебных целях, он ценится, особенно в Японии, Китае и Корее, как деликатес.

Папоротник орляк богат лейцином и аспарагином, органическими кислотами, флавоноидами, дубильными веществами.

В кулинарии используют молодые побеги орляка, очищенные от нераспустившихся листочков. Их отваривают, тщательно промывают водой и используют для салатов, супов и в качестве приправы к блюдам.

Пастушья сумка

Пастушья сумка – весьма распространенное растение. В течение летнего сезона вырастает четыре поколения пастушьей сумки.

Растение содержит лимонную, яблочную, винно-каменную и другие кислоты, а также азотистые вещества, витамины К и С.

Из пастушьей сумки приготавливают лекарственные формы, используемые при кровотечениях, для снижения артериального давления и уровня сахара в крови. Молодые листья и побеги используют в пищу: для салатов и заправок к супам, мясным и рыбным блюдам.

Салат из пастушьей сумки

Ингредиенты

120 г молодых побегов пастушьей сумки, 30 г зеленого лука, 30 г салата, 20 г листьев свеклы столовой, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 15 г сыра (любого, тертого), сметана, соль.

Способ приготовления

Побеги пастушьей сумки мелко нарезать, добавить измельченные салат, зеленый лук, листья свеклы, искрошенное и смешанное с тертым сыром вареное яйцо. Посолить салат и заправить сметаной.

Заправка из пастушьей сумки

Ингредиенты

400 г молодых побегов пастушьей сумки, соль.

Способ приготовления

Побеги пастушьей сумки пропустить через мясорубку, посолить и уложить в простерилизованную стеклянную банку. Хранить в холодильнике.

Использовать в качестве приправы к супам и для приготовления соусов к тушеным овощам.

Пижма обыкновенная

Пижму обыкновенную можно встретить практически повсюду: она неприхотлива и живуча.

Пижма богата эфирными маслами, алкалоидами, витамином С, горькими и дубильными веществами, органическими кислотами, смолами и каротином.

В народной медицине пижму используют при заболеваниях желудка, желчных путей, как глистогонное средство, при эпилепсии, головных болях, малокровии, ревматизме, как потогонное средство, для лечения диабета. Цветки пижмы применяют как наружное средство для лечения язв, ран, опухолей суставов. В гомеопатии пижму используют при истерии, эпилепсии, заболеваниях половых органов у женщин.

В кулинарии листья пижмы применяют для ароматизации кондитерских и ликеро-водочных изделий, в рецептуре рыбных и мясных консервов. В салатах пижму используют вместо корицы, мускатного ореха или ванили.

Подорожник

Подорожник – многолетнее травянистое растение, хорошо известное каждому, потому что растет на обочинах всех дорог и тропинок. В Америку подорожник занесли европейцы в буквальном смысле на сапогах (семена). В настоящее время это растение можно встретить практически на всех континентах.

В листьях подорожника найдены гликозиды, горькие и дубильные вещества, лимонная кислота, алкалоиды, каротин, витамин С, витамин К, фитонциды. листья также богаты сапонинами, олеиновой кислотой, содержат фруктозу, галактозу.

Народная медицина рекомендует прикладывать листья к ранам, порезам, ушибам, накладывать на мозоли.

Фармацевтическая промышленность из листьев подорожника получает препарат плантаглюцид и готовит сок, назначаемые при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и колитах.

Сок подорожника оказывает, кроме того, общетонизирующее действие, повышая аппетит, работоспособность, стимулируя образование гемоглобина.

Хороший результат наблюдается и при употреблении подорожника при сахарном диабете, сопровождаемом истощением.

Из молодых листьев подорожника готовят салаты в сочетании с различными овощами, а также запеканки, омлеты, каши, котлеты, щи.

Салат из подорожника

Ингредиенты

170 г листьев подорожника, 40 г зеленого лука, 40 г крапивы, 1 яйцо (сваренное вкрутую), лимонный сок, сметана, соль.

Способ приготовления

Молодые листья подорожника и крапиву опустить в кипяток, затем вынуть из отвара и мелко нарезать, добавить нарезанный зеленый лук, измельченное яйцо, посолить, сбрызнуть соком лимона и заправить салат сметаной. Отвар трав выпить в течение дня.

Щи из подорожника

Ингредиенты

170 г молодых листьев подорожника, 4 перепелиных яйца, зеленый лук, зелень укропа, сметана, соль.

Способ приготовления

Листья подорожника мелко нарезать, залить кипятком, добавить нарезанные зеленый лук, укроп, посолить и варить 2 минуты. Осторожно ввести перед окончанием варки взбитые перепелиные яйца.

Заправить перед подачей к столу щи сметаной.

Подорожник тушеный

Ингредиенты

170 г листьев подорожника, 50 г первоцвета, 40 г лука репчатого, 40 г моркови, 20 г щавеля, 10 г кукурузной муки, масло сливочное, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень указанных трав нарезать, залить небольшим количеством воды и тушить до полуготовности, затем добавить обжаренные лук, морковь и щавель. Когда зелень станет мягкой, заправить ее подсушенной кукурузной мукой, маслом, перцем и солью.

Полынь

Полынь горькая распространена повсеместно: в смешанных и лиственных лесах, на полянах, вдоль лесных дорог и просек, даже на городских газонах.

Трава полыни содержит гликозиды, дубильные вещества, янтарную и яблочную кислоты, белки, крахмал, смолы, эфирные масла.

Препараты из полыни используют для возбуждения аппетита, как желчегонное средство. Растение обладает противовоспалительным и спазмолитическим действием, применяется при экземах, рентгеновских ожогах, ревматизме и бронхиальной астме. Из полыни готовят водные настои или спиртовые настойки, которые применяют при кишечных заболеваниях, заболеваниях печени, почек, при водянке, геморрое, авитаминозе, диабете. Используют полынь для улучшения аппетита при лечении малокровия. Применяют растение для компрессов при ушибах, опухолях, для промывания ран, лечения чесотки.

Полынь горькая используется в ликеро-водочной промышленности, а также в качестве инсектицида и как красильное вещество.

Эстрагон (драгун-трава) представляет собой особый, негорький, вид полыни – это полынь эстрагоновая. В нем содержится большое количество эфирных масел, витамина С, каротина.

В народной медицине эстрагон применяют для повышения аппетита, улучшения пищеварения, как успокаивающее центральную нервную систему средство, как мочегонное средство при лечении водянки у больных с осложненным диабетом, при авитаминозах.

Ароматные свежие и высушенные листья, молодые побеги эстрагона используют как пряность для салатов, супов, борщей. Растение применяют при засолке огурцов, помидоров, грибов, баклажанов. Эстрагон едят и в свежем виде как салат.

Пырей ползучий

Пырей ползучий относится к семейству злаковых. Это многолетнее травянистое растение, известное как сорняк.

Пырей, находясь в фазе цветения, содержит много протеина, клетчатки, безазотистых экстрактивных веществ. В корневище растения найдены витамин С, камедь, яблочная и другие кислоты, эфирные масла, каротин, крахмал.

В народной медицине пырей применяют при заболеваниях дыхательных путей и почек, как кровоочистительный растительный препарат при нарушениях менструального цикла, ночном недержании мочи, нарушении зрения, туберкулезе легких, ревматизме, рахите, фурункулезе, сахарном диабете.

Отвар пырея ползучего рекомендуют также при диатезах, детских экземах, золотухе, хронических запорах, его добавляют в воду для купания ребенка. Пырей также используют в гомеопатии.

Мука из размолотых корневищ пырея применяется для приготовления пива, а также для выпечки хлеба.

Спорыш

Спорыш (горец птичий) растет повсеместно и известен как целебное растение. Врачеватели применяли это растение для лечения заболеваний дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, при камнях в почках. Сегодня спорыш популярен как средство для быстрого заживления ран (кашицу из растения накладывают на больное место).

В наземной части растения содержится витамина С больше, чем в цитрусовых, кроме того присутствуют каротин, микроэлементы, кремниевая кислота, флавоноиды. Спорыш оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, а также обладает мочегонным и противовоспалительным эффектом, укрепляет стенки капилляров, регулирует обменные нарушения при сахарном диабете, диатезах, ожирении.

В пищевых целях используют молодые побеги спорыша. Их применяют в свежем или сушеном виде.

Салат из спорыша

Ингредиенты

120 г листьев спорыша, 60 г зеленого лука, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 15 г творога (обезжиренного), 10 г укропа, фитомайонез, соль.

Способ приготовления

Молодые листья спорыша, зеленый лук и укроп мелко нарезать, посолить, добавить нарезанное вареное яйцо и заправить фитомайонезом, смешанным предварительно с обезжиренным творогом.

Суп из спорыша

Ингредиенты

120 г листьев спорыша, 60 г картофеля, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, сливочное масло, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Сварить нарезанный картофель, затем в суп добавить мелко нарезанные молодые листья спорыша, обжаренные на сливочном масле лук и морковь, посолить суп и посыпать зеленью укропа.

Подавать к столу со сметаной.

Приправа из спорыша и щавеля

Ингредиенты

200 г листьев спорыша, 200 г щавеля, соль.

Способ приготовления

Молодые листья спорыша и щавеля пропустить через мясорубку, посолить, уложить в стерилизованную стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Сушеница топяная

Сушеница топяная (сушеница болотная, жабья травка) – однолетнее травянистое растение, покрытое серовато-блестящими пушинками. Соцветия собраны в маленькие корзинки.

В траве сушеницы болотной содержатся следы эфирных масел, смолы, жирные масла, дубильные вещества, витамины С и В, микроэлементы калий, марганец, железо.

В народной медицине сушеницу используют для врачевания гастритов, при кровотечениях, поносах, гипертонии, астме, сахарном диабете.

Отвар растения применяют и как наружное средство для лечения ожогов, ран, язв. Присыпки из сушеницы используют при экземе.

Хвощ полевой

Хвощ полевой растет повсеместно.

Растение содержит флавоноиды, большое количество растворимой кремниевой кислоты, витамина С, каротина, микро– и макроэлементов, органических кислот, смол, дубильных веществ.

Хвощ используют для достижения мочегонного и дезинфицирующего эффекта, при отеках сердечного и почечного происхождения.

Хвощ полевой оказывает общеукрепляющее действие, тонизирует работу сердца, легких, обладает сахароснижающими свойствами и рекомендуется при диабете.

Молодые сочные весенние спороносные побеги хвоща полевого многих спасали от цинги и голода во время войны: их можно употреблять в пищу в свежем виде, слегка отваренными или тушеными, готовить в виде запеканок, пюре, использовать в качестве начинки для пирогов.

Суп из хвоща полевого

Ингредиенты

200 г пестиков хвоща полевого, 150 г вареного мяса (любого), 1 л бульона, 100 г картофеля, сметана, соль.

Способ приготовления

Картофель нарезать ломтиками и варить в мясном бульоне до готовности. Затем добавить мелко нарезанное вареное мясо, измельченные пестики хвоща и прокипятить суп. Готовый суп заправить сметаной.

Салат из хвоща полевого

Ингредиенты

300 г пестиков хвоща полевого, 50 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 30 г листьев крапивы или лебеды, 20 г щавеля, 1 яйцо (сваренное вкрутую), майонез, соль.

Способ приготовления

Все компоненты мелко нарезать, посолить, заправить майонезом.

Окрошка из хвоща полевого

Ингредиенты

150 г пестиков хвоща полевого, 400 г кваса, 100 г картофеля (вареного), 50 г колбасы (вареной нежирной) или мяса (любого отварного нежирного), 15 г листьев щавеля, 1 яйцо (сваренное вкрутую), сметана, соль.

Способ приготовления

Все ингредиенты нарезать, посолить, залить квасом и заправить сметаной.

Цикорий обыкновенный

Цикорий обыкновенный – это многолетнее травянистое растение с голубоватыми или нежно-розовыми цветками. Растет цикорий по степным рвам, на сухих лугах, в огородах как сорное растение. Используют корни растения и листья.

Корень цикория содержит горькое вещество интибин, фруктозу, левулезу, пентозаны, холин и инулин. Высокое содержание инулина способствует эффективности цикория при сахарном диабете и нарушениях обмена веществ, при заболевании печени.

Известно, что египтяне и римляне применяли цикорий при кожных заболеваниях и фурункулезе, заболеваниях мочеполовой системы, болезнях крови, повышенной возбудимости.

В дореволюционной России «золотой корешок» выращивали в окрестностях Ростова Великого и поставляли не только в Петербург и Москву, но в Париж и Вену. Из цикория, злаковых, желудей дуба и кофе готовили великолепный по вкусу и полезный бодрящий напиток, который не гнушались допускать к столу царственные высокопоставленные особы.

И в настоящее время на старейшей в России Ростовской кофецикорной фабрике готовят сгущенный цикорий и напитки из цикория. Немаловажно, что сорта цикория, используемые для выращивания на ростовской земле, считаются одними из лучших в мире.

Салат из цикория

Ингредиенты

150 г молодых побегов цикория, 15 г сливочного масла, сметана, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Побеги цикория промыть, нарезать и тушить с добавлением сливочного масла 15 минут.

Затем охладить, посыпать нарезанным укропом и заправить сметаной.

Кофе из корней цикория

Ингредиенты

200 г кипятка, 1 чайная ложка размолотых корней цикория.

Способ приготовления

Корни цикория поджарить в духовке до коричневого цвета и размолоть в кофемолке. Заваривать как кофе.

При подаче к столу можно добавить горячее молоко или сливки.

Чабрец обыкновенный

Чабрец (тимьян) растет повсеместно.

Чабрец используют как антисептическое и отхаркивающее средство, болеутоляющее – при радикулитах, ревматизме, невритах, а также для приготовления ароматических ванн. Чабрец помогает при бессоннице, простуде, дизентерии, язве желудка, болезнях сердца, используется как мочегонное при отеках, нарушении функции печени, малокровии, сахарном диабете. Наружно – для заживления ожогов.

Молодые побеги чабреца содержат витамин С, кислоты, минеральные соли.

Чабрец широко используют в пищевой промышленности для ароматизации сыра, колбас, приготовления соусов, уксуса, кондитерских изделий, при солении и мариновании овощей, как приправу для салатов, мясных и рыбных блюд.